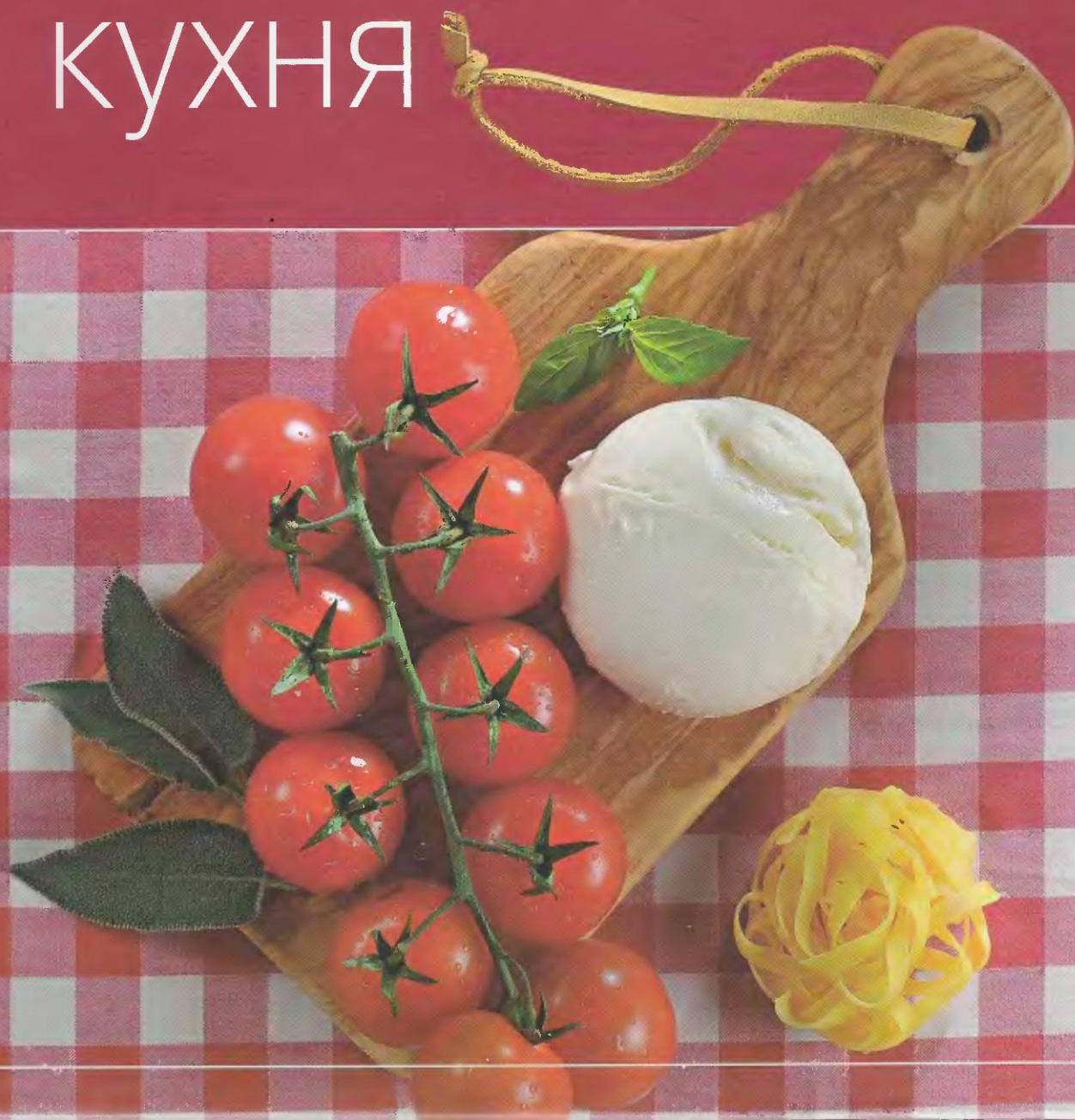


**КНИГА  
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

# ИТАЛЬЯНСКАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ









проверено,  
всё получится





**КНИГА  
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

# ИТАЛЬЯНСКАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

**текст** Александра Войтенко

**фото** Татьяна Шкондина

Москва  
Издательский дом «Бонниер Пабליкейшенз»  
Издательство «Эксмо»  
2009

УДК 641/642

ББК 36.99

П78

**оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»**

**макет** Михаил Аникст

**фото и обложка** Татьяна Шкондина

**текст** Александра Войтенко

П78 Книга Гастронома Итальянская домашняя кухня. – М. : Эксмо, 2009. – 256 с. : ил. – (Книга Гастронома)

ISBN 978-5-699-34261-7

В этой книге мы решили показать вам настоящую домашнюю кухню 20 областей Италии. И не ресторанные «хиты», а только те блюда, которые итальянцы готовят для себя. Это самая простая паста с базиликом, феттучине с потрошками, тортелли из Идрийской долины и равиоли с козьим сыром, орехами и цикорием. Это вкуснейшие супы, пирог из баклажанов, запеченная телячья ножка, сардины «ин саор», загадочные кростои и монкой и, конечно, focaccia и полента, ризотто и ньокки! Это пирожные канолли, белое марципановое печенье, помидорная «пенка» и великолепная «Пастьера наполитана»...

Вы найдете здесь много рецептов, которые до сих пор не публиковались. Мы их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам все понравилось и все у вас получилось.

ISBN 978-5-699-34261-7

© ООО «Издательский дом «Бонниер Пабליкейшенз», 2009

© ООО «Издательство «Эксмо», 2009



## Содержание

1	Самое начало	6
2	Арсенал	8
3	Сицилия	10
4	Калабрия	26
5	Апулия	34
6	Базиликата	46
7	Сардиния	58
8	Кампания	72
9	Молизе	86
10	Абруцци	94
11	Лацио	106
12	Умбрия	118
13	Марке	126
14	Тоскана	136
15	Эмилия-Романья	146
16	Фриули-Венеция-Джулия	160
17	Трентино-Альто-Адидже	172
18	Венето	184
19	Ломбардия	194
20	Лигурия	208
21	Пьемонт	220
22	Валле д'Аоста	232
23	Словарь	243
24	Сравнительная таблица мер и весов	249
25	Рецепты	251
26	Предметный указатель	253

# 1.

## Самое начало

У вас в руках книга о нашей любимой кухне — итальянской. Кухня — это душа народа, это она отличает одну нацию от другой, изо всех сил сохраняет местные традиции — несмотря на все модернизации, оптимизации и глобализации. Большинство людей на свете испытывает привязанность к родной кухне, но у жителей Италии эта привязанность совершенно особенная. Ни один итальянец ни за что на свете не согласится лишиться традиционных блюд, которые ему готовила мама, или тех, что он ел ребенком на праздники! А приезжая за границу, он первым делом найдет ресторан, где делают «правильные» спагетти... Для итальянца кухня не идентифицируется с родной страной вообще, она, как пуповина, связывает его с тем местом, где он родился. С этой точки зрения образ единой Италии — не что иное, как миф. И такой же миф — идея существования единой итальянской кухни, в которой правят только макароны и пицца. На самом деле она гораздо богаче — а ее разнообразию можно только удивляться...

Довольно запутанное административное деление Италии, ее особое географическое расположение и разнообразные климатические условия создали удивительную ситуацию: внутри одной страны, на расстоянии какой-нибудь сотни километров, то есть в соседних областях, можно встретить совершенно разную природу, абсолютно непохожую культуру и, разумеется, новые рецепты. Чтобы по-настоящему проникнуться итальянской кухней, честно говоря, нужно пожить в Италии, попутешествовать, пообщаться с местными жителями... Но это, увы, доступно не каждому. Ничего, можно путешествовать и при помощи нашей книги, потихоньку открывая для себя область за областью. И вместе с кухней узнавать историю и традиции каждого маленького народа. Ведь рождению многих региональных блюд послужили важные исторические события, а вокруг известных рецептов существует огромное количество легенд и анекдотов — некоторые из них вы найдете в нашей книге.

Кельты, греки, этруски, римляне, лангобарды, византийцы, арабы, норманны, немецкие швабы, французы, испанцы, австрийцы... Все эти народы в свое время по той или иной причине проживали на территории нынешней Италии. Общими усилиями они вместе с самими итальянцами создали то, что сейчас принято называть «средиземноморской диетой». Овощи и фрукты, бобовые, великолепное оливковое масло и вино, сыры и рыба, нечастое употребление мяса (зато всегда превосходного качества!) и сливочного масла — вот основные характеристики кулинарии Италии, которые, по мнению ученых, так хорошо влияют на здоровье человека.

Когда мы начинали делать эту книгу, то долгое время пребывали в растерянности: 256 страниц никак не могут вместить и итальянские хиты, давно ставшие мировой классикой (вроде спагетти карбонара или соуса болоньезе), и малоизвестные домашние рецепты, собранные автором за много лет жизни в Италии. И мы решили: хитов на полках и так хватает (мы сами писали о них в «Книге Гастронома «Про макароны»»). Поэтому перед вами книга о домашней кухне 20 областей *Il bel paese* — «прекрасной страны», как называют Италию ее жители. Приятного путешествия и хорошего аппетита!





# Pinogrieto chiamato Italia

1. Валле-д'Аоста
2. Пьемонт
3. Ломбардия
4. Трентино-Альто-Адидже
5. Венето
6. Фриули-Венеция-Джулия
7. Лигурия
8. Эмилия-Романья
9. Тоскана
10. Марке
11. Умбрия
12. Лацио
13. Абрुцци
14. Молизе
15. Кампания
16. Апулия
17. Базиликата
18. Калабрия
19. Сицилия
20. Сардиния



Nosiola  
 Pinot Nero  
 Teroldego  
 Riesling  
 Sauvignon  
 Lagrein  
 Schiava  
 Garganega  
 Prosecco  
 Cabernet  
 Corvina  
 Merlot  
 Molinara  
 Pinot Grigio  
 Tocai  
 Refosco  
 Lambrusco  
 Sangiovese di Romagna  
 Sagrantino  
 Verdicchio  
 Montepulciano  
 Negramaro  
 Nero di Troia  
 Primitivo  
 Ansonica



# 2.

## Арсенал

Если вы хотите готовить постоянно, а не время от времени, постарайтесь обзавестись всеми перечисленными здесь предметами. Даже если некоторые из них покажутся вам поначалу лишними, со временем вы поймете, что без них невозможно назвать свою кухню «хорошо оборудованной».



1



2



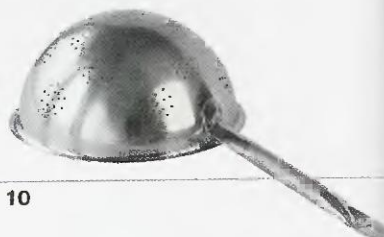
3



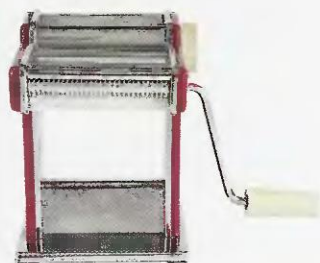
8



9



10



14



15



16



23



24



25



26



27



28



29



1. Большая кастрюля
- 2-3. Большой и маленький сотейники
- 4-5. Большая и маленькая миски
6. Мясорубка
7. Сито
- 8-9. Большая и маленькая сковороды
10. Дуршлаг
11. Доска разделочная
12. Форма для тортеллини
13. Скалка
14. Машинка для пасты

15. Форма для запекания квадратная
16. Форма для лазаньи
17. Мельница для перца
18. Универсальная терка
19. Терка для специй
20. Терка для пармезана
21. Формочка для равиоли
22. Ступка с пестиком
23. Маленький нож
24. Большой нож
25. Нож для чистки овощей

26. Силиконовая лопатка
27. Венчик для взбивания
28. Колесико для нарезки свежей пасты
29. Фигурное колесико для нарезки пасты
30. Шумовка
31. Ложка для пасты
32. Ложка с длинной ручкой
33. Половник
34. Блендер



4



5



6



7



11



12



13



17



18



19



20



21



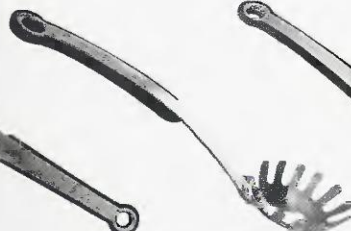
22



34



30



31



32



33

# 3.

## Сицилия



Сицилия – самый крупный средиземноморский остров. Начиная с VI века н. э. через него прошли многочисленные завоеватели: греки, римляне, византийцы, арабы, норманны, немецкие швабы, французы, испанцы. И каждый из них приносил что-то новое в местные кулинарные традиции. С IX по XI век Сицилией правили арабы, и благодаря им в местную кухню вошли рис и citrusовые, сахар и специи (особенно корица и шафран), кускус и кофе, марципан, миндальное тесто, сухофрукты, фундук и фисташки, вырастающие на Сицилии до крупных размеров. Скорее всего именно благодаря арабам в Европе так распространилось мороженое. Караваны осликов, груженных льдом, собранным на ледниках вулкана Этна, спускались на побережье. Там этот лед очень мелко толкли, превращая его в кашу, и перемешивали с фруктовым соком или кофе. Этот тип мороженого существует и по сей день, называется «гранита» и является любимым лакомством сицилийцев в летний зной.

**Капоната** У берегов Сицилии рыбаки иногда вылавливали рыбу, которая называется сарроне – морской петух. Случалось это нечасто, поэтому стоила она дорого и подавалась на столы местной аристократии. Рыба эта немного суховата. Чтобы сделать ее вкусной, сицилийские повара подавали петуха с соусом из овощей. Бедняки не могли позволить себе столь дорогую рыбу. Зато овощи почти всегда были на их столе. И вот, начиная с XV века, в сицилийских тавернах стали подавать овощную капонату. А когда в следующем столетии на острове начали выращивать баклажаны, именно они с успехом заменили редкую рыбу. Существует 37 различных рецептов приготовления капонаты на Сицилии. Мы предлагаем наиболее распространенный.

4 крупных баклажана  
2 средние луковицы  
2 крупных помидора  
6–8 вяленых на солнце помидоров  
100 г оливок без косточек  
50 г соленых каперсов  
2 черешка сельдерея  
2 ст. л. сахарного песка  
1/2 ст. л. белого винного уксуса  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль

### 6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Нарежьте баклажаны средними кубиками, положите их в дуршлаг, посолите и положите сверху тарелку, а на нее груз. Оставьте их под гнетом на 30 мин. (так из баклажанов вытечет весь горький сок).
2. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите на 30 сек. в кипяток, обдайте холодной водой, снимите кожицу, удалите семена с жидкостью; мякоть нарежьте средними кубиками. Лук нарежьте тонкими кольцами, сельдерей – мелкими кубиками. Вяленые помидоры измельчите.
3. Обжарьте лук в 2 ст. л. масла на среднем огне до мягкости, 5 мин. Добавьте все помидоры, готовьте 5 мин. Всыпьте сельдерей, готовьте еще 3–4 мин. Затем добавьте оливки и каперсы. Готовьте на слабом огне 10 мин.
4. Баклажаны тем временем промойте, обсушите и обжарьте до золотистого цвета порциями в отдельной сковороде в небольшом количестве масла, подливая его по мере необходимости.
5. Положите баклажаны в сковороду с овощами и готовьте еще 10 мин. Добавьте сахар и уксус. Перемешайте и остудите. Подавайте капонату теплой или холодной, сбрызнув оливковым маслом.







**Салат из апельсинов** В середине XIX века на Сицилии вдруг образовался спрос на самый «бросовый» товар – на цитрусовые. Ими заинтересовалась Великобритания, а за ней и США. Цитрусовые со всего острова в огромных для того времени количествах прибывали в порты, откуда потом грузились на корабли и отправлялись в далекое плавание. Их (вспомните Ильфа и Петрова) грузили в бочки, заливали морской водой прямо из порта в качестве консерванта и отправляли за океан. Но много фруктов оставалось и на Сицилии. Их просто ели, делали сок, а также и салаты, один из которых мы предлагаем вам попробовать.

4 крупных кисло-сладких апельсина  
1 средняя сладкая красная луковица  
маленький пучок петрушки  
4 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 35 мин.

1. Очень острым ножом срежьте с апельсинов кожуру так, чтобы была видна мякоть. Затем вырежьте филе по долькам между пленками.
2. Петрушку мелко нарежьте. Лук очистите, разрежьте пополам, половину измельчите, а вторую половину нарежьте тонкими полукольцами.
3. В небольшой миске слегка взбейте оливковое масло с солью и перцем. Добавьте мелко нарезанный лук и петрушку.
4. Апельсины выложите на блюдо, сверху разложите полукольца лука и полейте подготовленной заправкой. Поставьте в холодильник на 30 мин. и подавайте.

1



#### Совет гастронома

Для этого салата на Сицилии часто используют красные («кровавые») апельсины сангвинелло, не очень сладкие, немного терпкие. Поэтому при выборе апельсинов для этого салата предпочтите менее сладкие сорта.





**Сардины «а беккафико»** Когда хозяйки в Палермо или Катании отправляются на рынок, они первым делом обычно заходят в рыбные ряды. И если видят в продаже свежие, толстенькие блестящие сардины, то сразу покупают их, чтобы сделать а беккафико – фаршированные сардины! Принято готовить это блюдо «на завтра» – считается, что на следующий день оно становится намного вкуснее. Но никто не может подтвердить эту гипотезу, потому что сардины съедаются в тот же день и «до завтра» не доживают.

1 кг некрупных свежих сардин  
150 г молотых сухарей  
100 г соленых анчоусов  
2 ст. л. очищенных кедровых орехов  
1 ст. л. изюма  
маленький пучок петрушки  
6–7 лавровых листьев  
2–3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4–6 порций**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Поджарьте сухари в оливковом масле и, когда они окрасятся в более темный цвет, отсыпьте 2/3 всего объема сухарей в миску.
2. У петрушки мелко нарежьте все стебли и большую часть листьев, оставив немного для украшения. Анчоусы сполосните от соли и удалите головы, внутренности и хребет. Измельчите анчоусы. Добавьте к сухарям в миске изюм, кедровые орехи, петрушку и анчоусы.
3. У сардин удалите головы и внутренности, откройте их, как книжку, и аккуратно удалите хребет и мелкие кости, но не разрывайте пополам. Начините сардины фаршем и сверните из каждой рыбки рулетики. Уложите сардины плотно в сковороду одну рядом с другой, между ними поместите лавровый лист.
4. Посыпьте рыбу оставшимися сухарями, поставьте в разогретую до 180 °C духовку на 20 мин. При подаче украсьте ломтиками лимона и листьями оставшейся петрушки.

3



#### Совет гастронома

Вы можете купить для этого блюда готовые панировочные сухари, а можете сделать их самостоятельно. Нарежьте белый хлеб (лучше всего из цельнозерновой муки) тонкими ломтиками и хорошенько подсушите его в духовке или в тостере. Старайтесь именно сушить, а не зажаривать – запах подгоревшего хлеба вам совершенно ни к чему. Дайте хлебу полностью остыть, разломайте на кусочки и смелите в комбайне или блендере в крошку. Включайте мотор на несколько секунд, чтобы хлеб не превратился в однородную массу. Если вы собираетесь хранить крошки, можно их еще подсушить в духовке при 180 °C 3–4 мин.





**Паста с сардинами** На Сицилии такая паста – самое классическое «первое». Существует легенда о происхождении этого блюда. Считается, что в IX веке один арабский военачальник по имени Евфем, завоевав остров, столкнулся с проблемой: ему нечем было кормить своих солдат. Он приказал своему повару придумать что-нибудь. Повар в отчаянии соединил в одном блюде все, что смог найти на потрепанных войной землях: рыбу, дикий фенхель, сушеные ягоды и кедровые орехи. Получилось очень неплохо!

500 г букатини  
500 г свежих сардин  
2 соленых анчоуса  
500 г зелени фенхеля  
1 средняя луковица  
50 г очищенных кедровых орехов  
50 г изюма  
большая щепотка нитей шафрана  
1/2 стакана оливкового масла  
«экстра вирджин»

**4–6 порций**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Шафран замочите в нескольких ложках теплой воды на 10 мин. Отварите фенхель в большой кастрюле, наполненной кипящей подсоленной водой, 1 мин., выньте шумовкой и очень мелко порежьте. Отвар сохраните.
2. Почистите анчоусы, смойте лишнюю соль. Мелко нарежьте луковицу, обжарьте ее в оливковом масле до мягкости, 5 мин., добавьте анчоусы, готовьте, помешивая, пока анчоусы не растворятся.
3. Почистите сардины (удалите голову, внутренности, кости), нарежьте филе средними кусочками и добавьте в сковороду к луку и анчоусам. Положите фенхель, посолите, поперчите и готовьте на среднем огне 5 мин. Добавьте шафран, орехи и изюм.
4. Доведите до кипения воду, где варился фенхель. Сварите в ней букатини согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и выложите пасту в сковороду с рыбой. Хорошо перемешайте, выключите огонь и закройте сковороду крышкой. Оставьте пасту «дозревать» перед подачей 15 мин.

#### Совет гастронома

Букатини – паста в виде трубочек длиной 25–30 см и 3–4 мм в диаметре – пожалуй, больше всего похожи на то, что в России уже много десятилетий понимают под «макаронами». Их название происходит от слова *bucco* – дырка. Вы можете заменить букатини любым другим похожим видом пасты. Для этого блюда лучше брать сардины некрупные, так как в них довольно много костей, и очень трудно выбрать их все. Но если рыбка маленькая, то небольшие кости просто не чувствуются.







**Фальсомагро** Сейчас название этого блюда переводится как «фальшивый доходяга»: внешне этот рулет кажется постным, но его содержимое сводит на нет все попытки как-то ограничить калории. Но так было не всегда. Слово это происходит от французского *farce maigre* – «постная начинка». В XIV веке, во время французского господства, когда это блюдо получило распространение на Сицилии, в начинке не было ничего мясного или жирного. Но сицилийцы переделали рецепт, изменив и сущность блюда, и его название. В нем весь смысл сицилийской кухни – обильной, сытной, но одновременно изысканной и очень вкусной.

1 кусок мякоти говядины из задней  
ноги весом 650–700 г  
250 г жирного говяжьего фарша  
50 г ломтиков салами  
100 г свежего сыра (провола или  
качокавалло)  
50 г выдержанного овечьего сыра  
(пекорино пепато)  
50 г молотых сухарей  
3 яйца  
1 средняя луковица  
1 л пассаты из помидоров  
1 стакан красного сухого вина  
маленький пучок петрушки  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль

**4–6 порций**

Подготовка: 25–30 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Мелко нарежьте петрушку, оставив пару веточек целыми. Вилкой разомните фарш с петрушкой, 1 яйцом, сухарями и натертым овечьим сыром. Если необходимо, влейте немного вина, чтобы фарш был мягким. 2 яйца сварите вкрутую, 10 мин., очистите, остудите и нарежьте кружками.
2. Разложите на доске кусок говядины, при необходимости обрежьте его и слегка отбейте через 2 слоя пленки, чтобы он принял прямоугольную форму. Выложите на него фарш, салами ломтиками и кружки яиц. Сыр нарежьте полосками и выложите его поверх фарша. И, наконец, сверху поместите веточки петрушки.
3. Сверните мясо рулетом и завяжите шпагатом. В большой сковороде разогрейте немного масла, подрумяньте мясо со всех сторон на сильном огне.
4. Лук нарежьте кольцами и добавьте его к мясу. Полейте мясо вином и дайте ему выпариться (рулет время от времени переворачивайте). Влейте в сковороду с мясом пассату. Доведите до кипения, посолите и тушите мясо на среднем огне под крышкой, переворачивая, 40 мин.
5. Достаньте рулет из соуса, удалите шпагат и нарежьте мясо ломтиками. Из сковороды соберите соус и полейте им ломтики рулета.

2

3



#### Совет гастронома

Поскольку это блюдо – не из самых легких, подавайте его без гарнира, зато с зеленым салатом, заправленным только ложкой оливкового масла, солью и лимонным соком.







**Сливочное ризотто с миндалем** Когда-то миндаль на Сицилии был распространен настолько широко, что из орехов выжимали масло. Оно было намного дешевле, чем оливковое. Первые миндальные деревья на остров привезли финикийцы. Дерево шло на дрова для хлебных печей, из него получали что-то вроде мыла, кора питала домашние очаги. А орехи служили основой для огромного количества блюд – от закусок до десертов и напитков.

400 г риса для ризотто (карнаролли, арборио)  
2 л овощного бульона  
2 крупных стебля лука-порей (только белая часть)  
200 г мягкого сливочного сыра (маскарпоне, филадельфия)  
80 г сливочного масла  
50 г сырого миндаля  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4–6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Миндаль нарежьте пластинками и слегка обжарьте в духовке, разогретой до 180 °C, 5–7 мин.
2. Очистите порей от внешних листьев, промойте от песка, обсушите, нарежьте тонкими колечками. Растопите масло в кастрюле с толстым дном, обжарьте порей на среднем огне, 5 мин. Добавьте рис, обжаривайте еще 3 мин.
3. Бульон доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума и держите горячим в течение всего процесса приготовления ризотто. Добавьте половник бульона в кастрюлю с рисом, хорошо перемешайте, уменьшите огонь и варите ризотто, перемешивая, до полного впитывания жидкости. Добавьте еще один половник, опять варите, помешивая, до полного впитывания. Таким же образом добавляйте теперь по половине половника. Рис обычно готов примерно через 25 мин.
4. Незадолго (приблизительно за 5 мин.) до готовности риса добавьте сыр, соль и перец по вкусу. Перемешайте, добавьте миндаль, перемешайте еще раз; подавайте немедленно.

#### Совет гастронома

Часть миндаля можно заранее мелко размолоть и добавить в ризотто вместе с сыром. Мы не рекомендуем вам покупать готовый нарезанный пластинками миндаль – за редким исключением он нарезан и расфасован так давно, что никакого аромата в нем уже не осталось.





**Кассата по-сицилийски** Этот торт на Сицилии традиционно считается пасхальной сладостью. Сейчас его можно найти в любое время года практически во всех кондитерских на острове, но в Средние века кассату готовили только в женских монастырях. Все началось в XVI веке в Палермо, когда в монастыре Марторана был изобретен особый рецепт марципана, который на Сицилии называется «королевское тесто». Он делается так называемым «холодным методом», без нагревания миндальной массы. И по сей день считается, что лучшую кассату можно попробовать только в Палермо, так как там якобы сохранился секрет приготовления этого торта. На самом деле секрет здесь один – использовать только свежайшие ингредиенты самого высокого качества.

**Начинайте готовить за 4,5–8,5 ч до подачи**

500 г свежего сыра рикотта  
1,5 стакана сахара  
100 г темного шоколада (70% какао)  
120 г цитрусовых цукатов  
300–400 г готового бисквита  
(см. стр. 170)  
1,5 рюмки апельсинового  
или лимонного ликера  
щепотка корицы

**Для покрытия и глазури:**

300 г готового марципана  
300 г сахарной пудры  
лимонный сок

**6–8 порций**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 4–8 ч

1. Протрите рикотту через сито, добавьте сахар. Шоколад мелко порубите. Так же мелко порубите столько цукатов, чтобы получилось 2 ст. л. Добавьте к рикотте полрюмки ликера и корицу, взбейте в пышный крем. Добавьте шоколад и цукаты, аккуратно перемешайте.
2. Бисквит нарежьте ломтями толщиной 1 см. Выложите большей частью этих ломтей дно и стенки круглой формы диаметром 20–22 см. Оставшийся ликер\* разведите водой, чтобы получилось 2/3 стакана жидкости. Смочите половиной этой жидкости бисквит.
3. Наполните форму кремом и покройте оставшимися ломтями бисквита. Обрызните его оставшейся ликерной жидкостью.
4. Раскатайте довольно тонко марципан. Покройте им торт, аккуратно обрежьте края. Поставьте форму в холодильник на 4–8 ч.
5. Для глазури разведите сахарную пудру лимонным соком, чтобы получилась довольно густая масса. Достаньте торт из формы и покройте его сахарной глазурью. Украсьте кассату оставшимися цукатами.

#### Совет гастронома

Для домашнего марципана подсушите 250 г очищенного миндаля в разогретой до 120–140 °C духовке 10–15 мин., остудите и измельчите в муку в кофемолке или комбайне. Смешайте молотый миндаль с таким же количеством сахарной пудры, добавьте белок и несколько капель миндальной эссенции. Перемешайте до однородности, переложите на рабочую поверхность и вымешивайте до эластичности. Заверните готовый марципан в пленку и храните в холодильнике.





**Пирожные канноли с рикоттой** В период правления арабских завоевателей на Сицилии (IX–XI века) город Кальтанисетта, расположенный в центральной части острова, имел любопытную специализацию. Арабы называли его «городом женщин», так как именно там находились дворцы с гаремами. Многочисленные жены и наложницы, скучая в этих прекрасных дворцах в ожидании своих повелителей, готовили всякие деликатесы. Считается, что честь изобретения этого десерта принадлежит затворницам. Когда власть на острове перешла к христианам, гаремы были распущены, а рецепты сохранились. И это прекрасно!

300 г муки  
2 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. сахара  
1 яйцо  
сухое белое вино  
1 л оливкового масла для фритюра

**Для начинки:**

400 г сыра рикотта (лучше из овечьего молока)  
100 г темного шоколада (70% какао)  
200 г сахарной пудры  
1 пакетик (10 г) ванильного сахара  
30 г смеси орехов (фундука, грецких орехов, фисташек)  
соль по необходимости

**6–8 порций**

Подготовка: 1 ч 15 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Перемешайте муку с сахаром и растопленным маслом. Влейте столько вина, чтобы получилось довольно крутое тесто, тщательно вымесите. Тесто заверните в пленку и оставьте на 1 ч.
2. Для начинки рикотту протрите через сито и взбейте с обычным и ванильным сахаром в пышный крем. Шоколад измельчите, добавьте его в крем. Поставьте начинку в холодильник. Если вы используете рикотту из коровьего молока, добавьте в крем щепотку соли.
3. Раскатайте тонко тесто и вырежьте из него квадраты со стороной 10 см. Оберните по диагонали каждый квадрат вокруг смазанных маслом специальных цилиндров для канноли или любых металлических трубочек 6–7 см длиной и 3–3,5 см в диаметре. Крепко прижмите места соединения теста.
4. На среднем огне разогрейте масло для фритюра. Обжарьте трубочки до светло-золотистого цвета, 2–3 мин. Готовые трубочки положите на бумажные полотенца и остудите, прежде чем снять с цилиндров.
5. При помощи кондитерского мешка начините трубочки кремом и разгладьте крем по краям. Обсыпьте края трубочек дроблеными орехами, сами трубочки посыпьте сахарной пудрой и подавайте.

**Совет гастронома**

Эти пирожные такие вкусные, что вам наверняка захочется делать их еще не раз. Так что можно либо купить эти самые специальные цилиндрики (в Италии), либо нарезать металлическую трубку подходящего диаметра, либо использовать – вы будете смеяться – алюминиевые бигуди. Они точь-в-точь подходят по размеру!





В Калабрии есть все: и горы Силы и Аспромонте, и роскошное Ионическое побережье, и равнины центральных районов, и мягкие холмы Милета... Калабрийское солнце дарит жителям цитрусовые, маслины, овощи и виноград. А в долинах горных районов издавна выращивают удивительный рассыпчатый белый картофель. Но важнейшее место на калабрийском столе занимает все-таки паста, причем традиционно ее готовят дома. До сих пор в этой области существует мнение, что девушка только тогда готова к замужеству, когда она научится делать пятнадцать различных форм пасты. Из домашних животных в Калабрии разводят в основном овец и коз, и если овцы требуются для производства шерсти и молока для сыра, то козы составляют основу большинства калабрийских мясных блюд. Хотя в центральных районах области производят и говядину. А еще нельзя не сказать о том, какое количество красного жгучего перца используют калабрийцы. Они посыпают им все – пасту и мясо, рыбу и овощные блюда. Существует даже мороженое с красным жгучим перцем.



**Спагетти с рагу из кальмаров** Прибрежные районы Калабрии активно занимаются частным рыболовством, и кальмары вместе с анчоусами – любимый и несложный объект рыбалки. Что же потом приготовить из выловленных кальмаров? Это зависит от их размера: мелкие кальмарчики идут на жарку или в салаты целиком, а крупные перед тушением или жаркой режут кольцами. Еще средних и крупных кальмаров часто фаршируют. Но, как говорят калабрийцы, истинное назначение кальмара – соус.

350 г спагетти

800 г тушек кальмаров

1 средняя луковица

2 зубчика чеснока

маленький пучок базилика

2 ст. л. томатной пасты

6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Почистите кальмаров, удалите внутреннюю и внешнюю пленку и внутренности. Обсушите их бумажными полотенцами и нарежьте крупными кольцами.
2. Мелко нарежьте лук, почистите чеснок и слегка раздавите его плоской стороной ножа. Поджарьте лук и чеснок в большой сковороде на оливковом масле на среднем огне, 5 мин., так, чтобы они не поменяли цвет. Добавьте кольца кальмаров и обжаривайте 1 мин.
3. Добавьте к кальмарам несколько листочков базилика. Посолите и поперчите. Разбавьте томатную пасту небольшим количеством воды, чтобы она приобрела консистенцию густого томатного сока. Добавьте томат к кальмарам и тушите все на среднем огне 4–6 мин. Помешивайте соус.
4. В большой глубокой кастрюле вскипятите воду, положите соль и сварите спагетти согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг. Перемешайте спагетти с соусом, посыпьте листочками базилика и подавайте горячими.

#### Совет гастронома

Не тушите долго кальмаров – они могут стать жесткими. Для этого блюда прекрасно подойдут замороженные кальмары, которых необходимо разморозить перед приготовлением, положив их в дуршлаг, установленный в миске на верхней полке холодильника.







**Крем из нута с морепродуктами** Нут привезли в Южную Италию древние греки, основавшие там свои колонии в VIII веке до н.э. Эта бобовая культура не раз выручала бедных жителей в годы засухи и неурожаев. Однажды, когда в Калабрии правили французы, нут даже стал главным героем в политических распрях. В 1282 году вспыхнуло восстание, закончившееся победой южных итальянцев. Французы пытались бежать под видом местных жителей. Были организованы заставы, чтобы поймать беглецов. Подозреваемому предлагалось произнести только одно слово: «чичери» (нут). Даже идеально говорившему по-итальянски французу не удавалось чисто произнести целый ряд не свойственных французскому языку звуков. Таким образом большинство беглецов было поймано.

**Начинайте готовить за 15 ч до подачи**

250 г сухого гороха нут  
2 кг разных живых моллюсков  
в раковинах  
1 черешок сельдерея  
1 средняя луковица  
2 лавровых листа  
половина зубчика чеснока  
4 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
щепотка молотого острого красного  
перца

**4–6 порций**

Подготовка: 15 ч

Приготовление: 15 мин.

1. Высыпьте нут в миску и залейте его холодной водой на 12 ч. Откиньте нут на дуршлаг, пересыпьте его в глубокую кастрюлю, добавьте разрезанную пополам луковицу, сельдерей и лавровый лист, залейте 2 л холодной воды. Доведите до кипения и варите на медленном огне 3 ч. Слейте воду, удалите лавровый лист и блендером измельчите нут с овощами в пюре.
2. Почистите ракушки, положите их в глубокую сковороду и нагрейте на сильном огне, чтобы створки раскрылись, 3–5 мин. Все нераскрывшиеся раковины выбросьте. Выньте моллюсков из раковин и сложите их в отдельную посуду. Соберите жидкость, которая выделилась из раковин. Перемешайте пюре из нута с моллюсками и этой жидкостью.
3. Налейте в сковороду масло, нагрейте и поджарьте в нем несочищенную половину зубчика чеснока до золотистого цвета. Удалите чеснок, добавьте острый перец.
4. Разлейте нуттовый крем в подогретые тарелки, полейте его чесночным маслом и подавайте горячим.

2



#### Совет гастронома

Это блюдо можно немного разнообразить, оставив целыми приблизительно треть горошин нута. Кроме того, если вам нравятся острые блюда, то в конце приготовления еще раз посыпьте крем молотым острым красным перцем. Не солите крем, потому что жидкость из раковин довольно соленая.







**Рубец по-милетски и баклажаны с хлебными крошками** Мясо не было частым гостем на калабрийском столе. А вот субпродукты – совсем другое дело. Способы готовить рубец пришли в Калабрию вместе с норманнскими завоевателями в XI веке. Город Милето находится во внутренней части области Калабрия. Если вам доведется побывать в тех местах, зайдите в местную trattoria, что на центральной площади, и закажите себе рубец по-милетски. Ну а пока вы не доехали до Калабрии, попробуйте приготовить его дома.

1,5 кг подготовленного говяжьего рубца  
1 лимон  
1 средняя луковица  
1 зубчик чеснока  
200 мл сухого красного вина  
1 кг пассаты из помидоров  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
молотый красный острый перец  
лавровый лист  
соль

**Для баклажанов:**

500 г баклажанов  
2 зеленых сладких перца  
две горсти хлебных крошек  
1 зубчик чеснока  
1 лавровый лист  
бальзамический уксус  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль

**4 порции**

Подготовка: 1 ч 40 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Промойте рубец, нарежьте средними кусочками и положите в глубокую кастрюлю с холодной водой. Лимон разрежьте на 8 частей и тоже положите в кастрюлю. Доведите до кипения и варите 1 ч. Затем откиньте на дуршлаг.
2. Мелко нарежьте лук. В глубокой сковороде с толстым дном разогрейте масло, положите лук и поджарьте его. Добавьте чеснок, рубец (лимон удалите) и готовьте 30 мин., периодически поливая вином.
3. Добавьте пассату, лавровый лист и острый перец по вкусу, посолите. Тушите рубец на медленном огне 1 ч. Если содержимое будет слишком сухим, добавьте горячей воды. Когда соус станет густым, а рубец будет легко прокалываться вилкой, блюдо готово.
4. Нарежьте баклажаны соломкой. Разогрейте в сковороде немного оливкового масла, выкладывайте баклажаны порциями и обжаривайте до золотисто-коричневого цвета. Перед тем как класть новую порцию, добавляйте масло.
5. Зеленый перец очистите от плодоножки и сердцевин, мякоть нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте перец в масле отдельно до золотистого цвета.
6. Измельчите чеснок. Лавровый лист растолките в ступке. Сбрызните хлебные крошки уксусом. Перемешайте баклажаны и перец, добавьте лавровый лист и чеснок. Посолите и перед подачей посыпьте овощи хлебными крошками.

1



3



**Совет гастронома**

Если вам попался неподготовленный рубец, его нужно очень тщательно отскоблить ножом, затем отмыть, при необходимости опалить и еще раз отскоблить, чтобы он почти блестел. При этом почаще промывайте рубец холодной водой.







**Помидорная «пенка» с конфитуром из красного сладкого лука** Помните Буратино, как он ест луковицу и совсем не плачет от луковой горечи? Так вот: лук, который можно есть, как яблоки, действительно существует! Это красный лук из Тропеи, города на Тирренском побережье Калабрии. Жители этой части острова выращивали красный лук веками, продавая по всему Апеннинскому полуострову. Они делают из него даже варенье и мороженое. «Пенкой» этот десерт называли в старину, сейчас мы скорее сказали бы, что это мусс или желе.

**Начинайте готовить за 3 ч до подачи**

1 кг очень спелых помидоров бычьего сердца  
1/3 стакана сахара  
1 пакетик (10 г) желатина  
250 мл жирных сливок  
2 крупные сладкие красные луковицы  
1 свежий красный острый перчик чили  
соль

**4 порции**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 2 ч

1. Нарежьте помидоры крупными ломтиками. Снимите кожицу и удалите семена с жидкостью. Положите помидоры на противень и посыпьте их солью и 2 ст. л. сахара. Поставьте противень в разогретую до 190 °С духовку на 10 мин. Когда помидоры станут мягкими, достаньте их из духовки и блендером измельчите в пюре. Полностью охладите.
2. Желатин замочите в 1/3 стакана холодной воды на 10 мин. Затем отожмите и растворите в 1/2 стакана горячей воды, помешивая венчиком. Слегка остудите.
3. Взбейте холодные сливки в пышную пену, добавьте растворенный желатин и пюре из помидоров. Все хорошо перемешайте, вылейте смесь в форму и поставьте ее в холодильник на 2 ч.
4. Тем временем нарежьте лук перьями, поместите его в кастрюлю с толстым дном, всыпьте оставшийся сахар. Удалите семена из перца и добавьте его целиком к луку. Готовьте конфитур на минимальном огне, пока он не приобретет желеобразную консистенцию, примерно 30 мин.
5. Для подачи сформируйте шарики из помидорной «пенки» с помощью ложки для мороженого, на него выложите ложку лукового конфитюра.

#### Совет гастронома

В давние времена, когда в Калабрии не был распространен желатин, местные жители делали этот десерт, используя картофельный крахмал, который разводили в горячей воде, – им загущали помидорное пюре. Если вы желаете попробовать такой вариант приготовления этого блюда, то в шаге №2 доведите 1/2 стакана воды до кипения, добавьте 1 ст. л. крахмала с верхом и тщательно размешайте. Далее следуйте рецепту.





Апулия – это море и земля равнин, засеянных пшеницей, древних ароматных оливковых рощ и обширных виноградников на склонах холмов. Оливковые деревья дают масло высочайшего качества, а виноградники – великолепные вина. Пшеница, виноград и маслины составляют основу крестьянской апулийской кухни. В этих местах производят большую часть пшеницы твердых сортов, из которой потом делают пасту практически по всей Италии. Здесь царит атмосфера радушия и гостеприимства, а в особых рецептах соединяются вкус земли и моря – крестьянская кухня в Апулии неразрывно связана с кухней морской. У апулийских берегов вылавливают огромное количество рыбы и морепродуктов – и не меньше разводят в рыболовных хозяйствах. Особенно знамениты мидии из залива Таранто, обладающие особым вкусом, так как живут они в морской воде, но вблизи устьев пресноводных источников. Рецепты из Апулии – это пример того, как небогатый набор продуктов, соединенных фантазией, может дать основу потрясающей кухни.



**Хлебные тефтели с мятой** Апулия славится своим хлебом. Традиционно он делается не на обычных дрожжах, а на закваске. Апулийские хлеба крупные, круглые, очень вкусные и долго не черствеют. Но и черствый хлеб не принято выбрасывать. Тефтели, которые мы предлагаем вам попробовать, делаются именно из подобного хлеба. Чтобы они стали ароматными, в приготовлении используются травы и специи. Одна из них, мята, напоминает нам о периоде арабского владычества на юге Италии. А орегано (душица) – неизменный спутник многих южноитальянских блюд.

400 г черствого хлеба  
4 яйца  
100 г пекорино или другого твердого  
выдержанного овечьего сыра  
1 ст. л. соленых каперсов  
1 маленький зубчик чеснока  
маленький пучок свежей мяты  
1 ст. л. сухого молотого орегано  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Срежьте с хлеба корку и нарежьте мякоть на ломти. Залейте хлеб холодной водой на 5 мин. Размокший хлеб отожмите и положите в миску.
2. Мелко порубите каперсы и чеснок, натрите сыр на мелкой терке и все добавьте к хлебу. Положите измельченную мяту, слегка взбитые яйца, орегано, соль и перец. Хорошо вымесите хлебный фарш.
3. Сформируйте из фарша небольшие плоские тефтельки. Разогрейте масло в сковороде и жарьте тефтельки порциями с обеих сторон до золотистого цвета, по 2–3 мин.

#### Совет гастронома

Из этого блюда можно приготовить и горячее. Вместо того чтобы жарить тефтели, положите их в сотейник, залейте томатным соусом, еще чуть посолите и посыпьте базиликом, после чего запеките в духовке.





**Кролик, фаршированный по-бедняцки** Апулийцы считают, что недорогое кроличье мясо, пусть и не обладающее ярко выраженным вкусом, – все же великолепный выход из положения для тех, кто не может позволить себе питаться бараниной или говядиной и вынужден ежедневно есть бобовые и овощи. Нужно его только как следует приготовить. Изначально вкус кролика во многом зависит от того, каким образом его растили и кормили. Мясо так называемых «крестьянских» кроликов может обладать великолепным вкусом, потому что фермеры обычно кормят их фуражом для кур, травой, овощами и остатками с собственного стола. Постарайтесь найти именно такого.

1 крупный кролик с потрохами  
(примерно 2 кг)  
100 г крупно молотых сухарей  
1/2 стакана молока  
50 г сыра качокавалло или другого  
выдержанного овечьего сыра  
1 ст. л. тертого пармезана  
2 яйца  
10 помидоров черри  
1 зубчик чеснока  
1 веточка петрушки  
1 ст. л. изюма без косточек  
щепотка молотого острого красного  
перца  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 35–40 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Аккуратно удалите потроха и кости из кролика (кости можно использовать в другом блюде, например, для бульона). Печенку и сердце кролика нарежьте мелкими кусочками и обжарьте в 1 ст. л. масла на среднем огне, 2–3 мин.
2. Чеснок и петрушку измельчите. Размягчите 2/3 сухарей в молоке. Сыр качокавалло нарежьте мелкими кубиками и перемешайте с хлебными крошками, слегка взбитыми яйцами, чесноком и петрушкой. Посолите и приправьте черным и красным перцем. Добавьте в смесь поджаренные печенку и сердце, а также изюм.
3. Нафаршируйте кролика получившейся смесью и аккуратно зашейте суровой ниткой так, чтобы было похоже на целую тушку.
4. Поместите фаршированного кролика в глубокую форму для запекания, добавьте 2 стакана воды, помидоры, немного масла, соль и перец. Посыпьте кролика оставшимися хлебными крошками и пармезаном. Поставьте форму в разогретую до 180° С духовку на 1 ч. Подавайте кролика горячим.



**Совет гастронома**

Для этого рецепта лучше взять домашнего кролика, а не дикого, так как его мясо более мягкое. И даже если вы используете домашнего кролика, не покупайте тушку весом больше 2,2 кг – мясо крупных кроликов долго остается жестким, требуя длительного приготовления.







**Паста и брокколи** На юге Италии существует множество рецептов приготовления пасты с брокколи. Различаются они в основном сортами капусты, используемой для блюда. На Сицилии это фиолетовая брокколи, в Калабрии – сорт, который называется «зеленый шар». А в Апулии предпочитают ветвистую брокколи. Вкус их, честно говоря, отличается незначительно. Главное – выбрать свежую и неперезревшую капусту, чтобы на ее поверхности не проглядывал ни один распустившийся цветочек. Ну и, конечно, найти хорошие анчоусы, которые великолепно оттеняют вкус брокколи, и самое лучшее итальянское оливковое масло.

400 г пасты пенне  
1 кг брокколи  
2–3 соленых анчоуса  
1 зубчик чеснока  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
маленькая щепотка красного острого перца  
соль

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Разделите брокколи на соцветия, удалите нижнюю жесткую часть стебля. Промойте анчоусы под проточной водой, удалите голову, внутренности и хребет. Нарежьте анчоусы маленькими кусочками.
2. В большой глубокой кастрюле вскипятите 2,5–3 л воды, посолите и отварите пасту согласно инструкции на упаковке. Приблизительно за 5 мин. до готовности пасты добавьте в кастрюлю брокколи.
3. Пока варится паста, в большой сковороде разогрейте масло, положите очищенный зубчик чеснока целиком и красный перец. Добавьте анчоусы и, постоянно помешивая, полностью растворите их на очень слабом огне.
4. Пасту с брокколи откиньте на дуршлаг, слегка обсушите, добавьте в сковороду с ароматным маслом, перемешайте и сразу же подавайте.

**Совет гастронома**

Так же готовится паста с ботвой репы, и это, наверное, самый легендарный апулийский рецепт. Можно использовать и цветную капусту. Но в таком случае в шаге №3 добавляют три-четыре ложки рубленых помидоров для придания блюду большей живописности.





**Рис с мидиями запеченный** На Апеннинский полуостров рис попал в середине XV века, и долгое время его считали лекарством, а не пищей. Позднее, в следующем столетии, рис широко распространился по территории современной Италии, хотя большая часть рисовых плантаций находилась на севере. На юге Италии рис был недешев, поэтому многие блюда с рисом являются праздничными и отличаются особым приготовлением. Апулийский рис с мидиями – не исключение. В Апулии это блюдо называется tiella – от слова «противень». Название как бы указывает, что это блюдо сытное, готовится в больших количествах и должно служить основной едой во время обеда.

200 г среднежерного риса  
2 крупные картофелины  
800 г живых мидий  
1 большая луковица  
2 крупных спелых помидора  
1/2 л овощного бульона или воды  
1/2 стакана сухого белого вина  
2 ст. л. тертого пармезана  
маленький пучок петрушки  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль

#### 4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 45 мин.

1. Петрушку измельчите. Хорошо почистите раковины мидий, удалите «бороду». Положите их в глубокую сковороду, полейте 1 ст. л. масла, присыпьте петрушкой и готовьте на сильном огне, пока все раковины не откроются. Удалите все нераскрывшиеся раковины, а из открывшихся достаньте моллюсков.
2. Лук и картофель нарежьте тонкими ломтиками. Помидоры также нарежьте ломтиками, удаляя при этом жидкость с семенами.
3. Смажьте маслом глубокую форму, выложите в нее слоями лук, картофель, мидии, рис и помидоры. Посолите и сбрызните вином. Повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты. Посыпьте сыром и полейте оставшимся маслом.
4. Аккуратно влейте в форму теплый бульон или воду так, чтобы только чуть покрыть рис. Накройте форму фольгой и поставьте в разогретую до 200 °C духовку. Готовьте до мягкости риса, примерно 45 мин.

3



#### Совет гастронома

За 10 мин. до готовности снимите с формы фольгу, чтобы на поверхности образовалась румяная корочка. Если вы используете готовые замороженные мидии, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Вам понадобится примерно 500 г.







**Белое марципановое печенье из Джойя дель Колле** Джойя дель Колле – небольшой городок неподалеку от Бари, столицы Апулии. Этот город знаменит благодаря одной ужасной легенде. Император Римской империи Фридрих II, во власти которого находился практически весь Апеннинский полуостров, был женат на прекрасной Бьянке Ланча. Однажды Бьянка забеременела, но император заподозрил измену и заточил жену в башню в замке, находившемся в городке Джойя дель Колле. Дальнейшее мы вам пересказывать не будем, но в общем – все умерли. Марципановое печенье от этого трагического события совершенно не делается менее вкусным.

500 г сырого миндаля  
2,5 стакана мелкокристаллического сахара  
2 яйца  
цедра 1 лимона  
1 пакетик (10 г) ванильного сахара  
сливочное масло и мука  
для противня

6–8 порций

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Вскипятите 2 л воды, опустите в нее миндаль на 5–10 мин., после чего очистите миндаль от темной кожицы, сжимая каждый орех между большим и указательным пальцами – миндаль должен буквально выскочить из кожуры. Обсушите очищенный миндаль и смелите в муку в комбайне или кофемолке.
2. Всыпьте миндальную муку в миску, добавьте сахар (3 ст. л. сахара отложите), слегка взбитые яйца и ванильный сахар. Измельчите лимонную цедру и добавьте ее к миндалю. Вымесите миндальное тесто до полной однородности.
3. Подготовьте противень: смажьте его маслом и посыпьте мукой. Из миндального теста скатайте шарики размером с грецкий орех. Обмакните их в оставшийся сахар, слегка сплющите и выложите на противень.
4. Выпекайте печенье в разогретой до 180° С духовке до зарумянивания, 20 мин. Остудите и подавайте.

1



3



#### Совет гастронома

Если у вас дома есть пергамент хорошего качества, нет необходимости смазывать маслом и посыпать мукой противень, на котором вы будете печь это печенье. Достаточно будет выложить противень этой бумагой. Или выпекайте печенье на силиконовом листе для выпечки – его тоже не нужно смазывать.





**Желе из айвы с лимонно-миндальным кремом** Кушанье это древнее, о нем известно еще с XIV века. Обычно это желе столько вываривали, что оно могло храниться очень долго. Его нарезами квадратами или прямоугольниками и хранили в глиняных банках или же выкладывали в специальные деревянные формы с рельефным рисунком. Сейчас желе из айвы распространилось по всей Италии, но главным его производителем продолжают считать Апулию. В наше время желе заливают в формы, где оно застывает, а потом вынимают из форм и продают на небольших тарелочках.

**Начинайте готовить за 14 ч до подачи**

1 кг спелой айвы  
500–600 г сахара  
1/4 стакана муки  
2 желтка  
цедра 1 лимона  
300 мл молока  
50 г очищенного миндаля

**4–6 порций**

Подготовка: 12 ч 15 мин  
Приготовление: 1 ч 30 мин.

1. Очистите айву от кожуры и сердцевин, мякоть нарежьте ломтиками. Взвесьте получившуюся айву и добавьте сахар в количестве, равном половине веса айвы. Перемешайте и оставьте в холодильнике на 12 ч.
2. Выньте айву с сахаром из холодильника, переложите в сотейник с толстым дном и варите на слабом огне, пока айва не станет очень мягкой, приблизительно 1 ч. Охладите.
3. В другом сотейнике смешайте 1/2 стакана сахара с мукой. Добавьте желтки и половину измельченной лимонной цедры. Порциями, помешивая, влейте молоко. Проварите смесь на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не было комков, 10 мин. Остудите.
4. Обжарьте миндаль в разогретой до 200 °С духовке, 5–7 мин., и смелите его в мелкую крошку в блендере или кухонном комбайне.
5. Выложите лимонный крем на блюдо, положите сверху вареную айву, посыпьте миндальной крошкой и оставшейся лимонной цедрой.

**Совет гастронома**

Если после приготовления этого блюда у вас осталось желе из айвы, переложите его в чистую стеклянную посуду с крышкой. В таком виде айва может храниться в холодильнике до 10 дней.





Эта область – одна из беднейших в Италии, как по доходам жителей, так и по тому, что может дать местная земля. Тем не менее в Базиликате имеются свои кулинарные традиции, которые складывались веками, соединяя гастрономические традиции соседей и различных завоевателей, которых здесь побывало немало. От греков области досталась традиция виноградарства, швабы здесь выращивали редьку, и сейчас Базиликата – единственная область, где этот овощ растут на продажу. Арабы привезли сюда апельсины и миндаль, а испанцы – сладкий перец и кукурузу. Колбасы Лукании были знамениты еще со времен древних римлян, а свежие колбаски для жарки вошли в кулинарные традиции таких отдаленных областей, как Лацио и Ломбардия. В кухне Базиликаты практически не используют сливочное масло, молока и говядины здесь тоже немного. Зато предостаточно свинины и баранины и, соответственно, овечьих сыров, которыми Базиликата по праву гордится.



**Овощной суп по-лукански** Базиликата – пожалуй, единственная область в Италии, которая до сегодняшнего дня сохраняет двойное название для своих жителей. Жители Базиликаты предпочитают называться своим древним именем – луканы. А самым знаменитым продуктом луканов были, несомненно, колбаски, или «луканика», как их там называют. Поэтому раньше этот суп готовили не из говяжьего фарша, а из фарша для колбасок. Но годы шли, кухня упрощалась, и теперь уже, наверное, никто из домохозяек не вспоминает о луканике, когда варит этот старинный суп.

1,2 кг разных овощей (салатный цикорий, черешковый сельдерей, фенхель, мангольд, савойская капуста)

200 г говяжьего фарша

100 г выдержанного овечьего сыра

4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 30–40 мин.

1. Нарезьте листовые овощи полосками, фенхель и сельдерей – ломтиками. Положите все овощи в кастрюлю с 2 л холодной воды, доведите воду до кипения, посолите и варите на среднем огне 30–40 мин.
2. 60 г сыра нарежьте мелкими кубиками, а оставшиеся 40 г натрите на мелкой терке. За 15 мин. до конца варки овощей добавьте в кастрюлю фарш маленькими кусочками и сразу хорошо размешайте, чтобы они не слиплись.
3. Когда суп сварится, полейте его оливковым маслом, добавьте весь сыр. Посыпьте перцем. Подавайте немедленно.

#### Совет гастронома

Старинный рецепт этого супа предполагал использование типичных колбасок из области Базиликата вместо мясного фарша. Но, как говорят местные жители, настоящих луканских колбасок уже не найти. И тем не менее вы можете попытаться приблизиться к оригинальному вкусу этого блюда, если будете использовать любые другие колбаски для жарки вместо фарша. Для этого достаточно нарезать их мелкими кусочками.





**Сладкие перцы, запеченные с хлебными сухарями** Сладкий перец – один из овощей, попавших в Европу после открытия Америки. В Италии он распространился после XVI века, но сразу стал очень популярным. Просто невозможно отказаться от блюда, приготовленного по тому рецепту, который мы вам предлагаем! Только очень важно, чтобы хлебные сухари были сделаны из добротного вкусного деревенского хлеба, какой обычно и выпекается в Базиликате.

4 крупных сладких перца  
300 г молотых сухарей  
4 яйца  
2 соленых анчоуса  
1 зубчик чеснока  
маленький пучок петрушки  
2 ст. л. маринованных каперсов  
соль, свежемолотый черный перец

4 порции

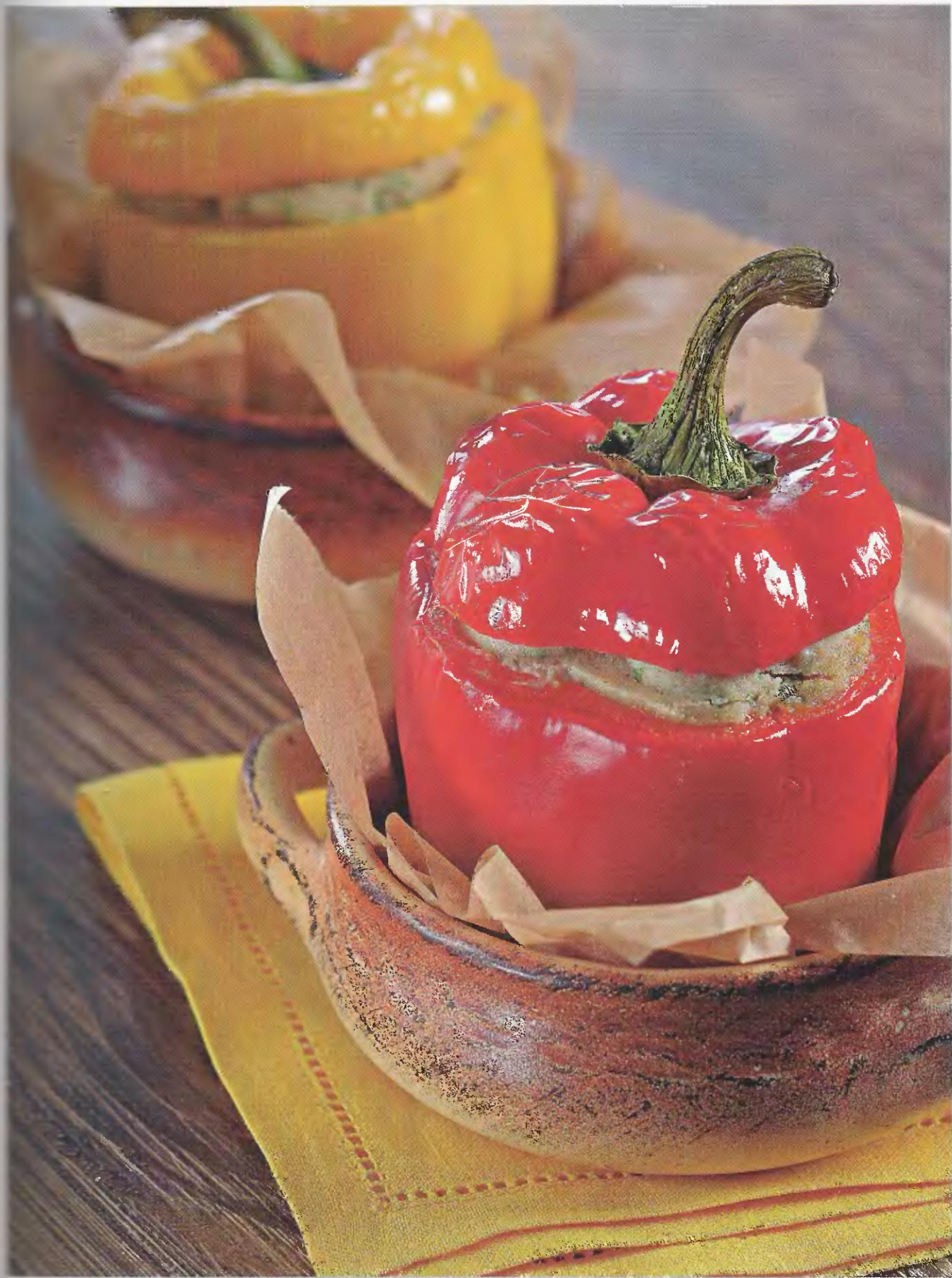
Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. У перцев срежьте кружок вокруг плодоножки, аккуратно выньте плодоножку вместе с кружком, удалите семена, кружки мякоти вместе с хвостиками сохраните.
2. Для начинки мелко порубите анчоусы, чеснок и петрушку. Перемешайте их с сухарями, слегка взбитыми яйцами и каперсами. Посолите и поперчите.
3. Наполните перцы начинкой и закройте их крышечками с плодоножкой.
4. Запеките фаршированные перцы в разогретой до 160 °C духовке до мягкости, примерно 30 мин. Эти перцы лучше подавать слегка остывшими.

**Совет гастронома**

Многие итальянцы считают, что сладкий перец – это тяжелая пища, требующая длительного переваривания. Поэтому традиционно не принято подавать блюда из сладкого перца на ужин, чтобы гарантировать спокойный сон. В этом блюде лучше использовать перцы красного или желтого цвета, они более сладкие и нежные, чем зеленые.





**Паста с колбасками, грибами и каштанами** Эта паста – самое популярное блюдо в траптории Al becco della civetta («В клюве у совы») небольшого городка Кастельмеццано, недалеко от Потенци, столицы Базиликаты. Синьора Ирене, которая заведует кухней траптории, настаивает на том, что это исключительно осеннее блюдо. Конечно, каштаны можно засушить, а грибы – заморозить, но по-настоящему вкус соуса к этой пасте открывается, когда все ингредиенты – очень свежие и еще пахнут лесом.

500 г яичной лапши тальятелле  
200 г сырых каштанов  
200 г свиных колбасок для жарки  
2 средние луковицы  
200 г лесных грибов по вашему вкусу  
200 г помидоров черри  
средний пучок петрушки  
1 стакан сухого белого вина  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль

**6 порций**

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1. На каштанах сделайте крестообразный надрез, залейте их холодной водой, доведите до кипения и сварите до мягкости, 30 мин. Затем откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и полностью очистите их, снимите и внутреннюю коричневую пленку. Раздавите каштаны вилкой.
2. Грибы почистите и мелко нарежьте. Колбаски нарежьте небольшими кусочками. Измельчите лук и обжарьте его в 2 ст. л. масла. Добавьте колбаски и грибы. Влейте вино и готовьте на среднем огне, пока оно не выпарится.
3. Положите помидоры, посолите и тушите 15–20 мин. Добавьте каштаны и готовьте еще 5 мин., помешивая деревянной ложкой.
4. Вскипятите 2 л воды, посолите ее и отварите тальятелле согласно инструкции на упаковке. Откиньте пасту на дуршлаг и переложите в сковороду с соусом. Потушите вместе пасту и соус еще 2–3 мин., энергично помешивая. Посыпьте петрушкой, сбрызните маслом и сразу подавайте.

1



**Совет гастронома**

В этом блюде можно использовать любые грибы (белые, лисички или даже шампиньоны). Каштаны могут быть готовые, уже очищенные – это сильно приближает время ужина.







**Свинная шейка с овощами** Если в Италии вы зайдете в магазин и попросите свиную шейку, то вам скорее всего дадут нечто в оболочке, похожее на колбасу. Вообще свинная шейка в южной Италии – это почти всегда копченое мясо, которое можно есть просто так. Но в Базиликате, где выращивается огромное количество свиней, часть свиных шеек идет и на приготовление других блюд.

600 г свиной шейки одним куском  
200 г салатного цикория (кудрявый эндивий)  
150 г сыра скаморца или другого сыра из коровьего молока средней выдержки  
1 стакан сухого белого вина  
1 средняя луковица  
1 черешок сельдерея  
1 средняя морковь  
1 средний цукини  
1 средняя картофелина  
1 зубчик чеснока  
2 лавровых листа  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 1 ч 30 мин.

Приготовление: 10 мин

1. Свяжите свиную шейку шпагатом. Посолите и поперчите. Морковь, лук, цукини, картофель и сельдерей нарежьте некрупными кусками. Выложите на противень мясо, а вокруг него – нарезанные овощи. Положите лавровый лист и сбрызните все оливковым маслом.
2. Разогрейте духовку до 160 °С и поставьте в нее мясо. Запекайте, пока овощи не зарумянятся, около 20 мин. Полейте вином и верните мясо в духовку на 50 мин. Выньте готовое мясо, увеличьте температуру в духовке до 200 °С.
3. Слегка остудите мясо и нарежьте его ломтиками. Овощи вместе с выделившимся из мяса жидкостью смелите блендером в пюре. Посолите.
4. Измельчите чеснок. Вскипятите воду, подсолите ее и отварите листья цикория. Переложите их на сковороду, полейте маслом, добавьте чеснок и готовьте 5 мин.
5. Смажьте форму для запекания маслом и выложите в нее слоями мясо, цикорий и ломтики сыра. Последним должен быть слой мяса. Пеките все в разогретой до 200 °С духовке около 10 мин. Получившуюся запеканку разрежьте на порции и подавайте с пюре из овощей.

1



5



#### Совет гастронома

Один из вариантов приготовления этого блюда предполагает не пюре из овощей, а овощи, нарезанные мелкими брусочками, которые можно подать на отдельном блюде.







**Медовые пончики** На неделе, предшествующей Великому посту, итальянцы празднуют карнавал. Дети (а часто и взрослые) надевают карнавальные костюмы, школы закрываются на пару дней, в городах устраивают праздники и шествия. Столы ломятся от обилия разных яств. На сладкое обычно жарят пончики. Их рецептов существует великое множество. Мы предлагаем вам попробовать пончики, которые делают в Базиликате.

250 г муки  
1 большая картофелина  
крахмалистого сорта  
12 г свежих дрожжей  
250 мл оливкового масла «экстра  
вирджин»  
жидкий мед  
1/4 ст. л. соли

#### 4 порции

Подготовка: 2 ч 30 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Сварите картофель в мундире, 30 мин., очистите и растолките в пюре. Рас-  
творите дрожжи в 1/2 стакана теплой (38–40 °C) воды. Просейте муку, влейте  
воду с дрожжами, добавьте картофель и соль. Замесите тесто (по необходи-  
мости добавляйте теплую воду), вымешивайте, пока оно не перестанет при-  
липать к рукам. Накройте тесто и оставьте подходить в теплом месте на 2 ч.
2. В глубокой сковороде разогрейте масло на среднем огне (оно не должно  
быть слишком горячим, 130–140 °C). Влажными руками сформируйте из теста  
небольшие бублики.
3. Жарьте бублики-пончики в масле, пока они не станут золотистыми с обе-  
их сторон, примерно по 4 мин. с каждой стороны. Из сковороды готовые  
пончики выкладывайте на бумажные полотенца, один раз переворачивайте  
и перекладывайте на подогретую тарелку.
4. Готовые пончики полейте медом по вкусу (если мед слишком густой, его мож-  
но подогреть в микроволновке) и сразу подавайте.

#### Совет гастронома

К этим пончикам мед нужно подбирать «сильный», со вкусом и ароматом, спо-  
собным дополнить вкус довольно тяжелого теста. Нам нравится в этом случае  
горный, донниковый и гречишный.





**Фруктовый пирог** Каждый обед и ужин у жителей южной Италии принято заканчивать фруктами. Представьте себе сцену: семейство съело пасту, расправилось со вторым. И вот хозяйка убирает тарелки и вилки, достает маленькие фруктовые тарелочки, и на стол водружается большая миска с фруктами... А зимой, когда на улице холодно и неудобно, на сладкое хочется все же не свежих фруктов, а чего-то теплого. И вот тогда на выручку приходит такой вот фруктовый пирог.

2 большие груши  
2 средних кисло-сладких яблока  
2/3 стакана сахара  
1/2 стакана молока  
4 яйца  
4 сухих печенья  
1/3 стакана муки плюс еще немного для формы  
1 пакетик (10 г) разрыхлителя  
1 маленькая рюмка рома  
щепотка молотой корицы  
сливочное масло для смазывания

#### 4 порции

Подготовка: 1 ч 10 мин.  
Приготовление: 40 мин.

1. Очистите яблоки и груши от кожуры и сердцевин, мякоть нарежьте ломтиками. Положите ломтики фруктов в миску, полейте ромом и посыпьте 1/2 стакана сахара. Накройте и оставьте на 1 ч. Печенье мелко раскрошите.
2. В другой миске слегка взбейте яйца с оставшимся сахаром, просейте в нее муку с разрыхлителем, добавьте печенье, корицу и молоко. Вымешайте до однородности. Осторожно перемешайте с яблоками и грушами.
3. Круглую жаропрочную форму смажьте маслом, посыпьте мукой. Выложите в форму подготовленную смесь. Выпекайте пирог в разогретой до 180 °C духовке 40 мин.
4. Когда пирог будет готов, выложите его на блюдо и подавайте теплым или полностью остывшим.

#### Совет гастронома

Груши и яблоки для этого пирога лучше выбирать ароматные и спелые, но твердые. Пока ломтики будут пропитываться ромом и сахаром, они, несомненно, потемнеют. Если вас это смущает, полейте их сначала лимонным соком, а потом уже добавьте ром. Количество сахара в этом случае можно увеличить на 1 ст. л. Вообще старайтесь использовать сезонные фрукты. Если нет местных ароматных яблок и груш, в пироге можно использовать и другие фрукты, например, сливы или персики. Очень интересным получается сочетание тыквы с фруктами.







# 7.

## Сардиния



Этот остров, расположенный в центре Средиземноморья, уже в Средние века был перекрестком коммерческих путей. И жители побережья постепенно впитывали традиции тех народов, корабли которых останавливались в портах. А центральная часть Сардинии оставалась закрытой для путешественников, и здесь сохранилась местная кулинария, основанная на пшенице и овечьем сыре. Сыр на Сардинии всегда делали с большим количеством соли, чтобы его легко было перевозить на далекие расстояния. Из пшеницы пекли совершенно особенный хлеб – карасау, больше похожий на еврейскую мацу или армянский лаваш, только высушенный, его даже называют «бумага для нот». Помимо крестьянской кухни центральной Сардинии, на острове присутствует также старинная генуэзская (когда-то юго-западная часть Сардинии была колонизирована генуэзцами). Территории вокруг столицы области – Кальяри – издавна были подвержены сильному влиянию испанцев. Разноликая кухня Сардинии любопытна и привлекательна, недаром здесь регулярно проводят отпуск многие любители вкусно поесть.

**Суп из чечевицы и мангольда** Чечевица – самая древняя из известных бобовая культура, ее выращивали еще до Всемирного потопы. Во всяком случае, имеются сведения о культивировании чечевицы в 7000 году до нашей эры. Из Юго-Западной Азии чечевица распространилась по всему Средиземноморью, была основой народной диеты в Древней Греции и Риме. И есть один день в году, когда все жители Италии едят чечевицу (хотя они и так часто ее готовят). Это Новый год. Итальянцы уверены, что если съесть хотя бы ложку чечевицы, то следующий год будет удачным и денежным. Попробуйте сардинский вариант, и, как знать, быть может, вас посетит фортуна...

**Начинайте готовить за 13 ч до подачи**

200 г коричневой чечевицы  
300 г мангольда или листьев свеклы  
3 средних спелых помидора  
1 средняя луковица  
100 г пасты очень мелкого формата  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль

**4–6 порций**

Подготовка: 13 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Промойте чечевицу, залейте ее холодной водой и оставьте на 12 ч. Затем слейте воду, залейте чечевицу 1,5 л свежей холодной воды, доведите до кипения и варите на маленьком огне 1 ч. Посолите в конце варки.
2. Тем временем очистите мангольд или свекольные листья, промойте под проточной водой и нарежьте полосками. Добавьте к чечевице за 20 мин. до конца варки.
3. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть мелко нарежьте. Лук измельчите.
4. В глубокой сковороде разогрейте масло, слегка поджарьте лук, не давая изменить цвет, 5 мин., добавьте помидоры, щепотку соли и готовьте 3 мин.
5. Добавьте помидорный соус в кастрюлю с чечевицей и мангольдом. Всыпьте мелкую пасту. Варите до готовности пасты, 3–5 мин. Подавайте суп горячим.

### Совет гастронома

Вы можете использовать в этом супе как вермишель, так и любые виды фигурной пасты, например, стеллине (звездочки), конкильетте (ракушки) или «алфавит».







**Мидии в шафранном соусе** Это великолепная и весьма легкая закуска. На Сардинии можно найти два типа мидий – дикие и искусственно выращенные. Дикие мидии – довольно редкий и дорогой деликатес. В последнее время повсюду в Италии (особенно на островах) мидии выращивают. Эти моллюски не менее вкусны, кроме того, их можно употреблять даже в сыром виде, что никогда не стоит делать с дикими мидиями. Впрочем, в этом блюде они совсем не сырые.

2 кг живых мидий  
500 г пассаты из помидоров  
1 средняя белая луковица  
2 зубчика чеснока  
1 небольшой красный острый перчик чили  
1 стакан белого сухого вина  
1 ст. л. картофельного крахмала  
1 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. молотого шафрана  
щепотка целых нитей шафрана  
5 лавровых листьев  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль  
несколько ломтей домашнего хлеба  
для подачи

#### 6 порций

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Мидии очистите от «бороды», вымойте щеткой. Положите мидии в глубокую кастрюлю, закройте ее крышкой и поставьте на сильный огонь. Через 3 мин. створки раковин начнут раскрываться. Перемешайте мидии, снова закройте кастрюлю и дождитесь, пока все мидии раскроются, 5–6 мин. Нераскрывшиеся мидии выбросьте. Выньте моллюсков из раковин и положите в миску. Аккуратно процедите жидкость, выделившуюся из раковин.
2. Чеснок не чистите, а только слегка раздавите плоской стороной ножа. Мелко нарежьте луковицу. Раскрошите лавровый лист. Очень мелко нарежьте острый перец (семена при желании удалите, они дают основную остроту). Поджарьте чеснок, лук, чили и лавровый лист в глубокой сковороде с небольшим количеством масла.
3. Влейте в сковороду вино и дождитесь, пока оно выпарится. Добавьте пассату из помидоров и 1 стакан жидкости из мидий (если жидкости мало, долейте воды до 1 стакана). При желании посолите. Готовьте соус на среднем огне 10 мин.
4. Растворите шафран в соусе и готовьте его еще 5 мин. Растворите крахмал в 1 ст. л. жидкости из мидий и влейте его в соус, постоянно помешивая. Проварите еще 2–3 мин.
5. Добавьте в сковороду сахар и мидии. Перемешайте. В конце положите целые нити шафрана и выключите огонь.
6. Поджарьте ломти хлеба в небольшом количестве масла до румяной корочки с обеих сторон. Подавайте мидии горячими с соусом и ломтиками поджаренного хлеба.

#### Совет гастронома

Если вы хотите удешевить рецепт, то молотый шафран (он тоже обычно не дешев, хотя дешевле целых нитей) можете заменить молотым имеретинским шафраном (тычинками бархатцев). Вкус у него другой, но приятный, и цвет он даст нужный.







**Сардинские ньоккетти** Это самая классическая сардинская паста в форме ракушек с бороздками. Сардинские ньоккетти всегда готовили на праздник, в самых торжественных случаях. На местном диалекте эта паста называется *malloreddus*, что означает «телятки». Дело в том, что теленок в сардинской культуре был символом здоровья и хорошей кухни, а для приготовления *маллореддус* использовали лучшую муку, а также добавляли в тесто шафран, чтобы оно было более богатым.

400 г пасты ньоккетти сарди  
или другой некрупной пасты  
в виде ракушек  
600 г спелых помидоров  
4 ст. л. тертого выдержанного  
овечьего сыра  
150 г свежих колбасок для жарки  
или свиного фарша  
1 средняя луковица  
щепотка молотого шафрана  
1 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

4 порции

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте мелкими кубиками. Шафран залейте 2 ст. л. горячей воды.
2. Мелко нарежьте лук и колбаски. Разогрейте масло в сковороде, слегка поджарьте лук, не давая ему изменить цвет. 3–4 мин. Добавьте колбаски и обжарьте, помешивая, 5 мин. Если вы используете фарш, разбивайте его вилкой, чтобы не образовывались комки.
3. Добавьте к соусу помидоры, шафран с жидкостью, посолите, перемешайте и готовьте соус, периодически помешивая, 30 мин.
4. Тем временем вскипятите 3 л воды в большой кастрюле, посолите ее и сварите пасту согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и перемешайте пасту с соусом и сыром. Подавайте горячей.

#### Совет гастронома

Паста, которую можно найти сейчас в продаже, не содержит шафрана, поэтому в нашем рецепте он добавляется в соус. Постарайтесь не пропустить этого момента, иначе не получится настоящий аромат сардинских *маллореддус*. Если вы готовите это блюдо в то время года, когда в продаже нет хороших спелых помидоров, лучше замените свежие помидоры на консервированные – итальянские рубленые в собственном соку. Вам понадобится 500 г.





**Рыбная буррида по-сардински** Когда-то существовало такое государство – Королевство обеих Сицилий. Каких таких Сицилий, спросите вы? В XVI веке так называли государство, включавшее в себя и Сицилию, и Сардинию (ее-то и называли второй Сицилией), и южную Италию (включая Неаполь), и современную Испанию. Именно из последней, а конкретно из Каталонии, по всему Средиземноморью распространилось блюдо под названием «буррида». Представляла она собой рыбу (или моллюсков) в обильном соусе из помидоров и трав. Но каждая часть королевства переделала рецепт по-своему. Попробуйте сардинскую версию бурриды – не пожалеете!

800 г крупной морской рыбы  
2 больших спелых помидора  
1 лимон  
1 зубчик чеснока  
маленький пучок петрушки  
1/2 стакана сухого белого вина  
2 ст. л. белого винного уксуса  
4 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Почистите рыбу, промойте, обсушите бумажными полотенцами, нарежьте порционными кусками, посолите и поперчите.
2. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть мелко нарежьте.
3. В сковороде с толстым дном разогрейте половину масла и поджарьте куски рыбы на среднем огне до золотистой корочки, по 2 мин. с каждой стороны. Затем переложите куски на подогретое блюдо, закройте крышкой и сохраните теплыми.
4. Чеснок измельчите. В ту же сковороду влейте оставшееся масло, на среднем огне обжарьте чеснок, 30 сек. Верните рыбу на сковороду. Залейте ее вином и уксусом, подождите, пока жидкость не выпарится. Добавьте помидоры и продолжайте готовить на среднем огне под крышкой 15 мин. Время от времени аккуратно переворачивайте рыбу лопаткой.
5. Выложите куски рыбы с соусом на блюдо, украсьте ломтиками лимона и веточками петрушки.

#### Совет гастронома

Для этого блюда подойдет любая морская белая рыба – от дорады и трески до палтуса и даже пангасиуса, который на самом деле рыба речная, хоть и часто называется у нас в продаже «морской язык». Совершенно не подходит так называемая голубая или серебристая рыба (анчоусы, сардины, скумбрия, сельдь). Если вы используете филе, сократите время приготовления на треть. Для усиления аромата блюда можно добавить и другие травы, такие как зелень фенхеля или тимьян.





**Фаршированная фокачча** Сардиния – это земля пастухов. В основном на острове выращивают овец и коз. Именно поэтому там производится столько прекрасного овечьего сыра. Стада кочуют с одного пастбища на другое, и пастухам приходится уходить из дома на несколько дней, а то и дольше. Поэтому на Сардинии появилось большое количество рецептов «кочевой» еды, которую, во-первых, можно было бы легко переносить с места на место, а, во-вторых, одно блюдо должно быть и первым, и вторым, и хлебом, и гарниром. Такова сардинская фаршированная фокачча. При этом она невероятно вкусная!

**Начинайте готовить за 3–4 ч до подачи**

500 г муки  
12 г свежих дрожжей  
соль

**Для начинки:**

2 средние луковицы  
2 средних цукини  
3 средние картофелины  
200 г выдержанного овечьего сыра  
1 ст. л. сушеной мяты  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**6–8 порций**

Подготовка: 2 ч 20 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Для теста просейте муку в миску или на рабочую поверхность горкой, посолите. Растворите дрожжи в 1/2 стакана теплой воды (38–40 °C). Вылейте дрожжевую воду на муку и вымешивайте тесто до эластичности, при необходимости добавляя теплую воду. Тесто не должно быть слишком крутым. Накройте и оставьте в теплом месте подходить на 2–3 ч.
2. Для начинки сварите картофель в мундире, 30 мин., очистите его и раздавите вилкой. Мелко нарежьте лук и цукини. Натрите на мелкой терке сыр.
3. Поджарьте лук в 2 ст. л. масла до мягкости, 5 мин. Добавьте цукини и поджарьте их вместе с луком, еще 5 мин. Переложите цукини с луком в миску, добавьте размятый картофель, сыр, мяту, перец и соль. Перемешайте начинку.
4. Разделите тесто на две части. Одну из них раскатайте в не слишком тонкий круг. На середину положите половину начинки. Потом вытягивайте края теста, как лепестки подсолнуха, и загибайте их к середине. Таким образом, у вас получится верхняя часть пирога, частично покрытая тестом.
5. Готовый пирог слегка смажьте оливковым маслом и поставьте в разогретую до 180 °C духовку на 30 мин. Также приготовьте и вторую фокаччу. Подавайте фокаччи горячими, теплыми или холодными.

4



#### Совет гастронома

Вы можете сделать тесто для фокаччи значительно интереснее, если добавите при замешивании немного сушеных пряных трав: розмарин, майоран, тимьян или орегано (или смеси этих трав). В праздничном варианте этой фокаччи в начинку добавлялось несколько ломтей вареной ветчины или мяса, оставшегося от обеда.







**Мясной хлеб «удидду» и теплый салат из цветной капусты** На сардинском диалекте слово «удидду» означает «вареный». И это очередной вариант обеда пастуха. Конечно, в trattoriaх используют свежий хлеб для приготовления этого блюда, а вот пастухам приходится как-то «оживлять» уже засохшие куски. И, разумеется, они используют не свинину и не говядину, а то мясо, которое прогуливается непосредственно перед ними, – баранину. Мясной хлеб, слегка пересмотренный ресторанной культурой, оказался весьма вкусным блюдом.

400 г мякоти говядины  
400 г мякоти свинины  
2 средние луковицы  
4 средних помидора  
2 зубчика чеснока  
маленький пучок базилика  
1 большой ломоть домашнего хлеба  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**Для теплого салата:**

1 средний кочан цветной капусты  
2 больших помидора  
1 средняя луковица  
40 г копченого бекона  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

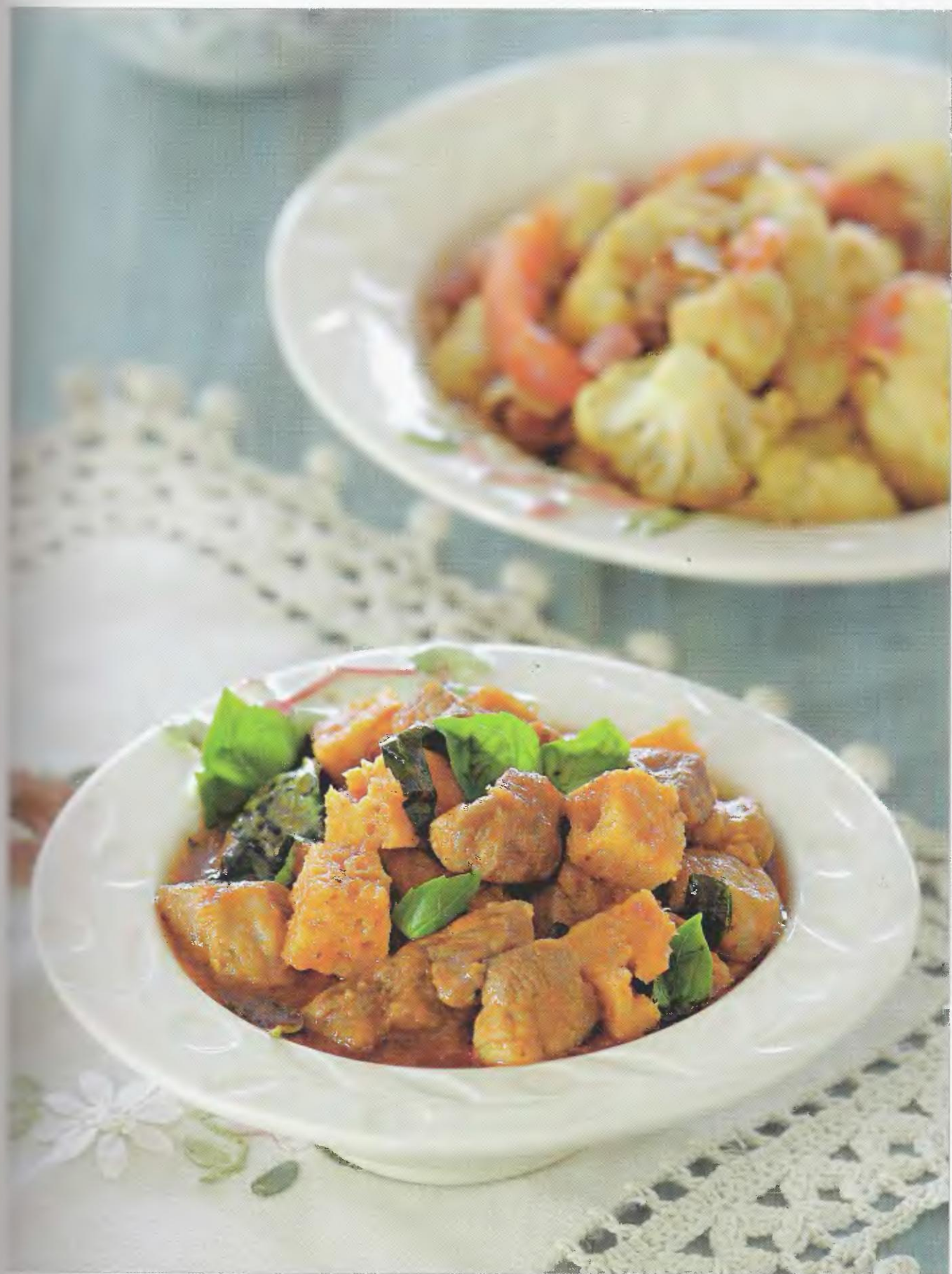
Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Для мясного хлеба нарежьте мясо небольшими кубиками. Лук порежьте тонкими кружками, чеснок и базилик измельчите. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть мелко нарежьте.
2. В глубокой сковороде разогрейте 3 ст. л. масла, добавьте мясо и обжарьте его на сильном огне, помешивая, до румяной корочки, 5–7 мин. Посолите и поперчите. Шумовкой переложите мясо на подогретую тарелку, сохраняйте теплым.
3. В сковороде, где жарилось мясо, обжарьте лук до мягкости, 5 мин., добавьте помидоры, перемешайте, положите мясо и готовьте 40 мин. Если жидкость будет быстро испаряться, влейте половник горячей воды.
4. Пока мясо тушится, приготовьте салат. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте дольками. У цветной капусты удалите нижние концы стебля, кочан разберите на соцветия. Отварите капусту до полуготовности в кипящей подсоленной воде, 5–7 мин.
5. Мелко нарежьте лук и бекон, обжарьте бекон в разогретой сковороде на среднем огне, 3–4 мин., добавьте лук, готовьте 5 мин. Переложите капусту в сковороду с луком и беконом. Готовьте, помешивая, 2–3 мин. Добавьте помидоры, посолите, поперчите и готовьте еще 7–8 мин.
6. Нарежьте хлеб небольшими кубиками и обжарьте его в отдельной сковороде в оставшемся масле. В мясо добавьте чеснок и базилик, перемешайте, готовьте 5 мин., положите хлебные кубики и оставьте на огне еще на 5 мин. Подавайте горячим с теплым салатом.

**Совет гастронома**

Чтобы сделать салат более красочным, половину цветной капусты вы можете заменить на брокколи. Тем, кто любит острое, мы очень рекомендуем добавить в этот салат нарезанный тонкими колечками небольшой острый красный перчик чили. А еще так можно приготовить не капусту, а тыкву. Повторите полностью рецепт, предварительно нарезав тыкву на кубики со стороной 1,5 см.





**Пардулас** Это традиционное угощение на Пасху – небольшие корзиночки из песочного теста с начинкой из рикотты или свежего сыра из коровьего молока. Эти корзиночки распространены по всему острову, и в разных местечках на Сардинии называются по-разному. Их принято готовить за два дня до Светлого воскресенья в большом количестве. Пардулас должны украшать обеденный стол, а также служить подарками всем, кто зайдет в гости.

**Начинайте готовить за 4 ч до подачи**

500 г муки  
80 г топленого свиного сала  
соль

**Для начинки:**

500 г сыра рикотта  
150 г муки  
1 стакан сахара  
2 желтка  
1 яйцо  
цедра 1 среднего апельсина  
щепотка молотого шафрана  
1 ч. л. разрыхлителя

**6–8 порций**

Подготовка: 3 ч 30 мин.  
Приготовление: 15 мин.

1. Для теста просейте муку горкой, в центре сделайте углубление – «колодец», положите в него соль и влейте столько теплой воды, чтобы при замешивании получился эластичное, гладкое тесто. Постепенно добавляйте размягченное сало. Скатайте из теста шар и положите его в холодильник на 3 ч.
2. Для начинки цедру измельчите. Смешайте рикотту, апельсиновую цедру, сахар, желтки, яйцо и шафран. Просейте муку с разрыхлителем и добавьте их к рикотте.
3. Раскатайте тесто очень тонко и вырежьте кружки, примерно 10 см в диаметре. Чайной ложкой выложите начинку в центр каждого кружка.
4. Приподнимите бортики и защипайте их так, чтобы получились маленькие формочки. Выпекайте пардулас в разогретой до 160 °С духовке 15 мин.

3



4



#### Совет гастронома

Когда пардулас еще горячие, можно смазать их водой и густо посыпать сахарной пудрой. Некоторые предпочитают глазировать пардулас медом. А еще можно сделать соленые пардулас. В этом случае для начинки потребуются рикотта, мелко нарезанная петрушка, мука, шафран и соль.









Кухня Кампании невероятно разнообразна. Благодаря сильному влиянию Франции и Испании на кампанскую культуру в кулинарной сфере родилось бесчисленное количество великолепных блюд, относящихся к богатому придворному столу. Иностранное влияние внесло свою лепту и в формирование кухни бедных слоев населения, где отсутствие деликатесов компенсировалось народной фантазией. Самое знаменитое местное блюдо – это пицца, столь любимая во всех уголках земного шара. Но помимо пиццы, кухня Кампании может похвастаться очень богатым ассортиментом. Каждое неаполитанское блюдо, будь то паста, овощи, сыры, мясо или рыба, просто великолепно. Пармиджана из баклажанов воспета поэтами и писателями Италии. Кампанская моцарелла из буйволиного молока стала почти легендой – как и знаменитая запеканка сарту из риса со сложной начинкой из маленьких фрикаделек с овощным соусом и соусом бешамель. И конечно, сладости: мороженое, ромовые бабы, слойки, и несравненная «Пастьера наполетана» из свежайшей рикотты...

**Пармиджана из баклажанов** Это блюдо подают во всех итальянских ресторанах, оно известно во всем мире. При этом мало кто знает, что его название не имеет никакого отношения ни к сыру «пармиджано», ни к Парме. Существует масса вариантов его происхождения. Вот один из них: оно образовалось от слова «пармичана», что означает оконные ставни, состоящие из отдельных горизонтальных планок, которые можно закрывать и открывать. Ломтики баклажанов, из которых состоит блюдо, как раз напоминают эти планки.

800 г баклажанов  
400 г мясного рагу (см. совет)  
400 г сыра провола или скаморца  
100 г пармезана  
1 маленький пучок базилика  
3 яйца  
горсть муки  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**6–8 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Очистите баклажаны от кожуры. Нарежьте их вдоль ломтями толщиной 1 см. Обваляйте баклажаны в муке и жарьте их в разогретом масле, налитом на сковороду слоем примерно 1 см, до золотистого цвета, по 1,5–2 мин. с каждой стороны. Готовые ломти выкладывайте на бумажные полотенца. Переверните один раз. Когда стечет большая часть жира, посолите.
2. Сыр провола нарежьте тонкими ломтиками, пармезан натрите. Яйца слегка взбейте. На дно сотейника ровным слоем выложите половник рагу, затем – слой баклажанов, снова слой рагу, далее – слой ломтиков сыра провола, потом посыпьте пармезаном, далее – листики базилика и яйца
3. Продолжайте выкладывать ингредиенты слоями, пока они не закончатся. Последним должен быть слой баклажанов, политый рагу. Сбрызните маслом.
4. Поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку на 30 мин. Когда пармиджана будет готова, дайте ей «отдохнуть», перед тем как подавать, 7–10 мин.

#### Совет гастронома

Для мясного рагу мелко порежьте луковицу и поджарьте ее в оливковом масле до мягкости. Добавьте мелко нарезанную морковь и черешок сельдерея. Положите 400 г говяжьего фарша и обжарьте его, разбивая комки вилкой, 5 мин. Затем добавьте 1 л пассаты из помидоров. Посолите, поперчите, всыпьте 1 ч. л. сахара, если получается кисловато. Готовьте не менее 30 мин., пока не получится густой ароматный соус. Также можно добавить измельченный тимьян, базилик, петрушку или орегано.







**Самая простая паста с базиликом** Это традиционное для области Кампания блюдо готовится из пасты, которая называется ригатони. Она представляет собой довольно толстые трубочки с глубокими бороздками. Кампанские соусы обычно бывают весьма насыщенными – если не количеством ингредиентов, то интенсивным вкусом. Ригатони очень хорошо вбирают в себя соус, и блюдо становится невероятно вкусным.

400 г ригатони  
4 ст. л. тертого выдержанного  
овечьего сыра  
маленький пучок базилика  
3 зубчика чеснока  
5 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

1. Базилик разберите на листочки (стебли не понадобятся). Если листочки крупные, порежьте их. Чеснок измельчите.
2. Вскипятите 3 л воды, посолите ее и сварите в ней пасту согласно инструкции на упаковке. Готовую пасту откиньте на дуршлаг.
3. В большой сковороде разогрейте масло и добавьте половину базилика. Переложите ригатони в сковороду, добавьте чеснок, 2–3 ст. л. горячей воды и сыр. Перемешайте. Оставьте на среднем огне пасту еще на 2–3 мин.
4. Посыпьте ригатони оставшимся базиликом и сразу подавайте.

4 порции

Подготовка: 3 мин.

Приготовление: 15 мин.

**Совет гастронома**

В подобных рецептах всегда очень важно качество ингредиентов. В данном случае особое внимание следует уделить базилику, который должен быть свежайшим, по возможности только что сорванным. Стебли от зелени, которые не нужны в процессе приготовления соуса, очень хорошо связать (лучше это делать не ниткой, а одним из стеблей, слегка размятым в пальцах) и положить в кастрюлю вместе с пастой при варке. Они дают нежный, очень приятный аромат.





**Сарту** Впервые рис появился в Неаполе в XIV веке. Но неаполитанцы не чувствовали никакой симпатии к этому продукту. Дело в том, что Неаполь частенько страдал от эпидемий холеры, и местные доктора предписывали больным питаться рисом – единственно возможной пищей в этой ситуации. И неаполитанцы считали его только лекарством. По-настоящему рис попал в Неаполь в XVIII веке вместе с французами. Кампания принадлежала тогда короне Бурбонов, все французское было в моде, а французы не имели предубеждения против риса. И все-таки, чтобы совершенно изменить его вкус, из риса сочиняли довольно сложные кушанья. Так родился рецепт «Сарту» – от французского *sur tout*, то есть «поверх всего», намек на то, что в этом рецепте рис – не самый главный ингредиент.

300 г круглого крахмалистого риса  
250 г не очень жирного свиного фарша  
100 г свежих колбасок для жарки  
150 г филе куриной грудки  
1 большая луковица  
200 г свежего или замороженного зеленого горошка  
150 г сыра моццарелла  
100 г тертого пармезана  
1 яйцо  
60 г сливочного масла  
100 мл пассаты из помидоров  
2 ст. л. муки  
3 ст. л. хлебных крошек  
3/4 л овощного бульона  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4–6 порций

Подготовка: 1 ч 30 мин.

Приготовление: 20–30 мин.

1. Поджарьте колбаски на сухой сковороде на среднем огне, переворачивая, до румяной корочки, 5–6 мин., и отложите. Мелко нарежьте лук и разделите его на три части. Одну часть поджарьте в той же сковороде в 1 ст. л. оливкового масла, 4–5 мин. Добавьте к луку горошек и 1/2 стакана воды, доведите до кипения, готовьте на среднем огне 5 мин. – замороженный горошек или 10 мин. – свежий.
2. Нарежьте куриную грудку и колбаски небольшими кубиками. В чистой сковороде обжарьте еще одну часть лука в 1 ст. л. оливкового масла, 5 мин. Положите курицу, обжарьте, 4 мин. Добавьте колбаски и пассату. Готовьте помешивая, 25 мин. За 3 мин. до конца приготовления добавьте горошек с луком.
3. Смешайте фарш, яйцо, 2 ст. л. пармезана и 1 ст. л. хлебных крошек, соль, перец. Сформируйте маленькие шарики и обжарьте их на среднем огне в горячем оливковом масле до золотистого цвета.
4. Бульон доведите до кипения, сохраняйте горячим. Оставшийся лук обжарьте в кастрюле с толстым дном в 1,5 ст. л. сливочного масла. Добавьте рис, готовьте 4–5 мин. Влейте половник бульона и варите рис, время от времени помешивая и подливая бульон, когда предыдущая порция впитается, до готовности. примерно 20 мин. Затем снимите рис с огня, добавьте оставшееся сливочное масло, 2 ст. л. пармезана и половину рагу из мяса с горошком.
5. Моццареллу нарежьте кубиками. Глубокую круглую форму для запекания смажьте маслом, посыпьте крошками. Выложите 3/4 рисовой смеси так, чтобы она покрыла дно и стенки. В центр выложите слоями рагу, моццареллу и мясные шарики. Посыпьте пармезаном, закройте оставшейся рисовой смесью. Запекайте при 180 °C 20–30 мин. Подавайте горячим, нарезав как торт.

3

5









**Кальмары и картофель с помидорами** Неаполитанская кухня немыслима без морепродуктов. Кальмары являются, пожалуй, самым доступным морепродуктом в Италии. Сочетание кальмаров и картофеля распространено не только в Кампании, но здесь оно приобрело поистине неаполитанское звучание: помидоры и жгучий перец придают кальмарам с картофелем особый вкус, напоминающий о близости Везувия.

600 г очищенных кальмаров  
600 г картофеля  
2 больших помидора  
1 зубчик чеснока  
маленький пучок петрушки  
1/2 стакана сухого белого вина  
оливковое масло «экстра вирджин»  
щепотка молотого острого красного  
перца  
соль

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Раздавите чеснок плоской стороной ножа. Нарежьте кальмаров средними кусочками, обжарьте их на небольшом огне в глубокой сковороде в 2–3 ст. л. масла с чесноком и острым перцем, 1 мин.
2. Полейте кальмаров вином и готовьте, пока вино не выпарится. Снимите с огня, выньте кальмаров из сковороды шумовкой, переложите на тарелку.
3. Почистите картофель и нарежьте его кубиками. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте средними кубиками. Положите картофель и помидоры в сковороду, где готовились кальмары.
4. Посолите, закройте крышкой и готовьте 40 мин. на самом слабом огне, помешивая. За 2–3 мин. до готовности положите в сковороду кальмаров. Посыпьте петрушкой и подавайте блюдо горячим.

**Совет гастронома**

Это блюдо очень выиграет, если вы добавите в него, кроме петрушки, другую пряную зелень, особенно листочки базилика.





**Окорочка кролика со сладкими перцами и маслинами** В кухне Кампании никогда не использовалось большое количество мяса вроде говядины, свинины или баранины. Традиционно эта область была сельскохозяйственной, но не животноводческой. Но местные жители всегда разводили в своих хозяйствах кур и кроликов. В Кампании даже самые известные мясные рецепты переделывались на свой лад. Вот и это блюдо – не исключение. Так в конце XVIII века французы готовили свинину – со сладким перцем, маслинами и травами, это было традиционное блюдо Прованса. Но в Кампании свинину заменили на кролика, более понятного и доступного.

4 кроличьих окорочка  
50 г бекона  
1/2 стакана сухого белого вина  
2 средние луковицы  
1 черешок сельдерея  
1 средний помидор  
1 сладкий красный перец  
1 сладкий желтый перец  
50 г оливок и маслин без косточек  
по маленькому пучку базилика  
и розмарина  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль

#### 4 порции

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Положите окорочка в сотейник с толстым дном с 2–3 ст. л. масла. Нарежьте мелкими кубиками бекон и добавьте его к кролику. Лук нарежьте тонкими кольцами и тоже добавьте к кролику.
2. Поставьте сотейник на средний огонь и обжаривайте кролика со всех сторон до румяной корочки, примерно 10 мин. Затем полейте кролика вином и дайте вину выпариться.
3. У базилика и розмарина листочки снимите со стеблей (стебли не понадобятся). Нарежьте сельдерей кубиками, помидоры – ломтиками, очищенный от сердцевин сладкий перец – полосками и добавьте все к кролику. Также положите в сотейник травы и оливки с маслинами. Посолите, закройте крышкой и готовьте на среднем огне 15 мин.
4. Выньте окорочка и аккуратно удалите из них кости. Соус, в котором тушился кролик, блендером превратите в пюре. Положите на подогретое блюдо мясо кролика и полейте получившимся соусом. Подавайте немедленно.

4



#### Совет гастронома

Традиционно неаполитанцы не клали бекон в это блюдо, предпочитая добавлять разные пряные травы, помимо базилика и розмарина. Если вы желаете попробовать рецепт в более традиционном виде, положите в сотейник пару щепоток орегано, щепотку тимьяна, а также немного майорана. Если хотите, можете подать кролика в «натуральном» виде, опустив шаг №4, то есть не вынимая из окорочков кости и не измельчая соус в пюре, оставив кусочками. Это тоже очень вкусно.







**Неаполитанская пицца** Существует множество легенд, связанных с неаполитанской пиццей. Вообще пицца – блюдо очень древнее, считается, что нечто подобное делали еще этруски. Знакомый нам облик она начала приобретать в XVI веке, когда по Европе распространились помидоры. Но окончательно рецепт неаполитанской пиццы установился в XIX веке. Однажды в Неаполь нанесли визит итальянский король Умберто I и его супруга королева Маргарита. Местный повар Раффаэле Эспозито и его жена испекли в честь королевы три пиццы, которые и были поданы во время ужина. Первая из них была сдобрена оливковым маслом и маленькими жареными рыбешками. Вторая – помидорами, чесноком, орегано, базиликом и оливковым маслом. Третья напоминала цвета итальянского флага – помидоры, моцарелла, базилик. Известно, что королеве больше всего понравилась третья пицца, и с тех пор она так и называется – пицца «Маргарита». А вторая очень полюбилась самим неаполитанцам, которые дали ей свое имя.

500 г готового пресного дрожжевого теста (см. совет)  
400 г спелых помидоров  
2 зубчика чеснока  
8 листиков базилика  
щепотка орегано  
5–6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль

## 2 большие пиццы

Подготовка: 15 мин.

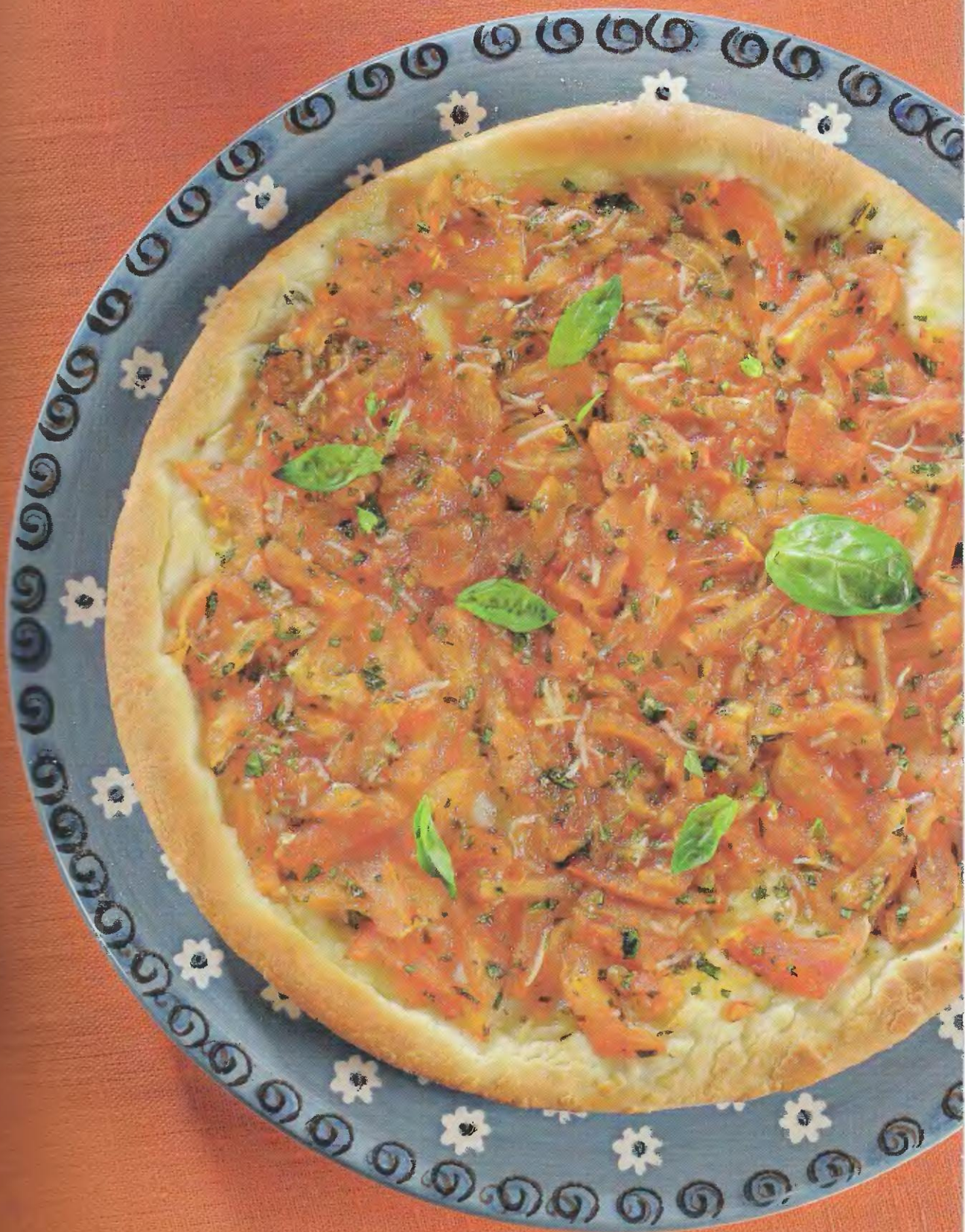
Приготовление: 10–15 мин.

1. Разделите тесто на 2 части. Раскатайте их в круги толщиной 0,5 см и выложите их на специальный камень для пиццы или на обычный противень. Оставьте постоять в теплом месте 10–15 мин.
2. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте тонкими ломтиками.
3. Мелко нарежьте базилик. Натрите чеснок на мелкой терке. Добавьте чеснок и базилик к помидорам. Посолите, положите орегано и перемешайте.
4. Смажьте поверхность кругов теста маслом и распределите по ним получившуюся смесь. Полейте пиццы оставшимся маслом и выпекайте в разогретой до 250 °C духовке 10–15 мин. Подавайте немедленно.

### Совет гастронома

Для пресного дрожжевого теста возьмите 15–20 г свежих дрожжей, 500 г пшеничной муки (лучше из твердых сортов пшеницы), щепотку соли, щепотку сахара, 2 ст. л. оливкового масла и достаточное количество теплой (38–40 °C) воды, чтобы замесить мягкое и гладкое тесто. Тщательно вымесите, накройте и поставьте тесто в теплое место на пару часов. Не давайте тесту стоять больше 6 ч, после этого оно начинает закисать.







**Пастьера наполитана** Рецепт этого пирога был придуман монашками одного женского монастыря в Неаполе специально для пасхального стола. Каждая неаполитанская хозяйка уверена, что обладает единственно верным и самым вкусным рецептом пастьеры. Готовить ее необходимо заранее, не позднее Великого четверга, чтобы пирог мог настояться. Говорят, Марию Терезу Австрийскую, супругу короля Италии Фердинанда II Бурбона, называли «королевой, которая никогда не улыбается». Но когда по настоянию короля она попробовала кусочек пастьеры, то не смогла сдержать улыбки. И король воскликнул: «Чтобы заставить мою супругу улыбнуться, потребовалась пастьера. Жаль, что нам придется ждать следующей Пасхи, чтобы увидеть еще одну ее улыбку!»

**Начинайте готовить за 4 дня до подачи**

300 г муки  
100 г сливочного масла  
50 г топленого свиного сала  
150 г сахара  
3 яичных желтка  
щепотка соли

**Для начинки:**

200 г необработанных зерен пшеницы  
4 яйца  
2 белка  
1 л молока  
400 г сыра рикотта  
1 стакан сахара  
150 г цукатов из апельсина и лимона  
100 г цукатов из черешни  
цедра половины лимона  
1 ст. л. воды цветов апельсина (флер д'оранж)  
20 г сливочного масла  
щепотка молотой корицы  
соль

**4–6 порций**

Подготовка: 4 дня  
Приготовление: 2 ч

1. За 4 дня до приготовления пирога замочите зерна пшеницы в холодной воде. Воду меняйте 1–2 раза в день.
2. Для теста просейте муку горкой, сделайте в центре углубление – «колодец». Положите в него соль, сахар, желтки, размягченное масло и сало, замесите эластичное тесто. Накройте и дайте постоять 30 мин.
3. Откиньте пшеницу на сито. Вам понадобится 250 г зерен. В сотейнике доведите до кипения молоко, положите пшеницу, добавьте лимонную цедру крупными полосками, сливочное масло, соль, половину щепотки корицы и 2 ст. л. сахара. Варите на маленьком огне, пока молоко не впитается полностью, 40–60 мин.
4. Удалите лимонную цедру, остудите пшеничную кашу. Перемешайте ее с сыром рикотта, оставшимся сахаром, корицей и водой цветов апельсина.
5. Мелко нарежьте цукаты и добавьте их в начинку. Отделите белки от желтков. Добавьте желтки по одному, каждый раз тщательно вымешивая. Взбейте все белки в крепкую пену и аккуратно перемешайте их с начинкой, движениями снизу вверх.
6. 2/3 теста выложите в жаропрочную форму и руками распределите по дну и бортикам слоем толщиной 3–5 мм. Выложите в форму с тестом начинку. Оставшееся тесто присыпьте мукой, раскатайте и вырежьте из него полоски шириной 1,5 см. Выложите полоски на начинку в виде решетки. Пеките пирог в разогретой до 180 °С духовке 1 ч. Подавайте остывшим.

#### Совет гастронома

Иногда бывает трудно найти зерна пшеницы даже в Неаполе (у нас легче всего отыскать их на птичьем рынке, в ведических магазинах и в отделах здорового питания). Но неаполитанки давно нашли выход из положения. Пирог будет ничуть не хуже, если вы сделаете его из пшена или даже риса. В количественном отношении ничего не меняется, молочная каша должна готовиться так же, заменяются только злаки. Многие посыпают остывший пирог сахарной пудрой. Это делается не только для улучшения его вкуса, но и чтобы придать пирогу праздничный вид и скрыть возможные огрехи при выкладывании решетки на начинку.









Это вторая самая маленькая область Италии после Валле-д'Аоста, но местные жители гордятся своим происхождением и своими традициями, особенно кулинарными. Вся территория Молизе, за исключением небольшого равнинного участка около моря, покрыта горами. А в городках и поселках на морском побережье часто готовят рыбу. В Молизе существует множество рецептов пасты, но любят здесь и поленту. Среди мясных блюд, как и в соседнем Абруццо, первенство остается за бараниной, которую готовят с удивительной фантазией. А какие прекрасные здесь делают овечьи сыры! Недаром они так популярны во всей области. Но особенно интересны традиции молизан в приготовлении сладких блюд. Их рецепты удивительно разнородны. В Молизе существуют десерты, рецепты которых заимствованы из болгарской и даже из среднеазиатской кухни!

**Шарики из яиц и сыра с мясным соусом** Еще один прекрасный рецепт утилизации лишних продуктов. Итальянская кухня разных областей изобилует всевозможными идеями – что же все-таки сделать, чтобы не выбрасывать черствеющий хлеб? И хотя это рецепт больше похож на кашу из топора, тем не менее он представляет собой вполне полноценное блюдо и даже достойный обед.

500 г подсухшего белого хлеба  
8 яиц  
150 г тертого овечьего сыра  
200 г тертого пармезана  
соль

**Для соуса:**

500 г рубленых помидоров  
в собственном соку  
300 г мякоти телятины  
300 г мякоти свинины  
300 г свежих свиных колбасок  
для жарки  
1 средняя луковица  
1 острый красный перчик чили  
1 стакан сухого белого вина  
2 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

4–6 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 1 ч 40 мин.

1. Для соуса мелко нарежьте луковицу и поджарьте ее в глубокой сковороде в масле на среднем огне до мягкости, 5 мин. Мясо и колбаски нарежьте небольшими кубиками, добавьте в сковороду с луком, готовьте 5 мин. Полейте мясо вином и готовьте, пока оно не выпарится.
2. Добавьте в сковороду помидоры, целый чили и не меньше стакана горячей воды, чтобы получился жидкий соус. Посолите. Варите соус на слабом огне 1,5 ч, затем шумовкой выньте мясо и колбаски; сохраняйте их теплыми.
3. Пока варится соус, для шариков раскрошите хлеб, смешайте его с яйцами, двумя видами сыра и щепоткой соли. Вымесите однородное тесто, скатайте шарики диаметром 7 см. По мере готовности выкладывайте шарики на противень, застеленный пергаментом.
4. Положите шарики в соус и готовьте на среднем огне, пока они не увеличатся в размере в полтора-два раза, примерно 10 мин. Подавайте шарики с соусом и мясом горячими на одном блюде.

**Совет гастронома**

Идеальный сыр для этих шариков – качокавалло – именно из овечьего молока, а не из коровьего. Мясной соус для шариков прекрасно подойдет и к любой пасте, особенно домашнего приготовления (см. стр. 128 или стр. 210).





**Морской черт фаршированный** Рыбу морской черт за ее непривлекательное выражение «лица» в Молизе называют «жабой», а у нас вообще продают без головы. Но на кухне эта рыба очень ценится за плотное и вкусное мясо, которое слегка напоминает мясо омаров. К сожалению, черта трудно назвать дешевым. Но тем не менее, когда есть такая возможность, жители Молизе с радостью его покупают. Для него существует множество рецептов: в травах, по-американски, на гриле, тушеный... Мы вам предлагаем попробовать морского черта фаршированным.

1 хвост морского черта (около 1,2 кг)  
100 г молотых сухарей  
50 г тертого пармезана  
4 яйца  
600 г рубленых помидоров  
в собственном соку  
1 сладкий зеленый перец  
1 острый красный перчик чили  
1 зубчик чеснока  
маленький пучок петрушки  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль

4–6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Для фарша измельчите петрушку. Смешайте пармезан, яйца, сухари и половину петрушки.
2. Почистите рыбу, аккуратно удалите внутреннюю хорду, промойте рыбу и обсушите. Наполните брюшко фаршем и зашейте суровой ниткой или шпагатом, начиная с хвоста. Обжарьте рыбу с обеих сторон в большой сковороде на среднем огне в 2–3 ст. л. масла до золотистой корочки, 4–5 мин.
3. Добавьте очищенный от семян и нарезанный кружками перчик, слегка раздавленный чеснок и помидоры. Полейте 3 половниками холодной воды, доведите до кипения, посолите и готовьте под крышкой на слабом огне 20–30 мин., в зависимости от размера.
4. Когда рыба будет готова, полейте ее оливковым маслом, посыпьте оставшейся петрушкой. Подождите несколько минут перед тем, как подавать.

2



#### Совет гастронома

У нас морской черт чаще всего продается уже полностью разделанным и почищенным, даже без кожи. Вам остается только нафаршировать его и закрепить брюшко. Если кожи нет, зашить его сложно. Лучше тогда обвяжите рыбу шпагатом, как бандероль.







**Равиоли с грецкими орехами, козьим сыром и красным цикорием** Классической начинкой для равиоли считается или рикотта с зеленью, особенно со шпинатом, или ветчина и сыр, или мясо. Но равиоли, которые мы предлагаем вам попробовать, имеют немного необычную начинку – грецкие орехи с козьим сыром. А чтобы придать им еще более оригинальный вкус, мы предлагаем вам подать их с соусом из красного цикория и бальзамического уксуса.

300 г муки  
3 яйца  
300 г молодого козьего сыра  
100 г очищенных грецких орехов  
200 г красного салатного цикория  
или радиккьо  
50 г сливочного масла  
бальзамический уксус  
соль

#### 4 порции

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 7–10 мин.

1. Из просеянной муки, соли и яиц замесите гладкое тесто. Заверните его в хлопчатобумажное полотенце и дайте тесту полежать 1 ч.
2. Для начинки мелко порубите орехи и перемешайте их с сыром (несколько кусочков сыра отложите до подачи). Разделите тесто на две части и очень тонко раскатайте. Чайной ложкой выложите начинку на один пласт теста (на расстоянии 3 см друг от друга). Накройте тесто с начинкой вторым пластом теста. Пальцами аккуратно прижмите тесто там, где нет начинки. Специальным колесиком или ножом разрежьте тесто с начинкой на равиоли.
3. Отварите равиоли в большом количестве кипящей подсоленной воды на маленьком огне, 5–7 мин.
4. Пока варятся равиоли, нарежьте красный цикорий тонкими полосками, слегка поджарьте его в сливочном масле и добавьте немного бальзамического уксуса (около 1,5–2 ч. л.). Посолите.
5. Когда равиоли будут готовы, шумовкой переложите их в сковороду с цикорием, готовьте их вместе 2–3 мин., добавьте также 3–4 ст. л. горячей воды из кастрюли, где варились равиоли, и отложенный козий сыр. Подавайте немедленно.

4



5







**Шоколадный туррон с фундуком** Туррон как десерт (чаще всего из миндаля) присутствует в кухнях практически всех областей Италии. Но откуда он взялся? Некоторые считают, что туррон зародился в Китае, откуда, собственно, и распространилось по всему миру миндальное дерево. В Средиземноморье миндаль был привезен арабами, так что все же кажется, что туррон – это вариант арабской «куббайты», сладости из миндаля и меда. Тем более что само слово «туррон» – испанского происхождения, но явно имеющее арабские корни. Классический туррон готовят только из меда и орехов. Но мы предлагаем вам попробовать вариант из Молизе – туррон из фундука с шоколадом.

400 г сырого фундука  
1 стакан сахара  
150 г меда  
150 г темного шоколада (70% какао)  
2 белка  
150 г тонких вафель без начинки

6–8 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Положите фундук на противень, поставьте в разогретую до 180 °С духовку и поджарьте орехи, примерно 15 мин. Достаньте орехи из духовки и переложите в полотенце из грубой ткани. Энергично потрите орехи в полотенце, чтобы снять коричневую кожицу.
2. Шоколад порубите небольшими кусочками. В сотейнике доведите до кипения 2 ст. л. воды с 2 ст. л. сахара, добавьте шоколад и растопите его на минимальном огне, постоянно помешивая.
3. В другой сотейник положите мед, поставьте его на средний огонь и варите, пока он не достигнет такого состояния, если капнуть им на чистую тарелку, мед будет кристаллизироваться (это произойдет через 6–10 мин.).
4. Положите белки в жаропрочную миску, установите ее на очень слабо кипящую водяную баню и взбейте в крепкую пену. Воды в нижней кастрюле должно быть немного.
5. Сварите на небольшом огне 6 ст. л. воды с оставшимся сахаром, пока не образуется светлая карамель, 4–5 мин. Влейте карамель к меду. Добавьте шоколад, орехи и взбитые белки.
6. Разложите половину вафель на столе, немного накладывая друг на друга. Выложите на них орехово-шоколадную смесь слоем не больше 4 см. Накройте оставшимися вафлями. Подождите, пока туррон немного остынет, и нарежьте его на квадраты. Полностью охладите перед подачей, 1 ч.

4



6



#### Совет гастронома

Туррон можно также делать и с другими орехами, например, кешью или с грецкими, не говоря о миндале. Если вы исключите шоколад из рецепта, у вас получится обычный белый туррон. В таком случае орехов надо брать немного меньше.









«Сентябрь, пора! Время миграций.../Сейчас на земле Абруцци мои пастухи/ Спускаются с гор, направляясь к морю...» — так поэт Габриэле д'Анунцио описывает важное время в жизни этой области, когда пастухи перегоняют стада. Здесь почти нет промышленности, большинство населения занято в сельском хозяйстве. Ведь Абруцци кормит бараниной почти всю Италию. Да и у себя дома баранина — главное блюдо на столе. Как только ее не готовят! В шафране, «алла франческелла» (с острым красным перцем), по-абруцки, со сладким перцем и помидорами... Очень широко используются специи, особенно шафран. В провинции города Аквила, столицы Абруцци, выращивают особый, очень ценный шафран, большая часть которого идет на экспорт. Кроме того, местные жители считаются большими почитателями пасты, причем до сих пор многие предпочитают делать пасту дома, а не покупать готовую. Самая известная паста Абруцци — спагетти «алла китарра», которые умеет делать любая местная хозяйка.

**Спагетти китарра с камбалой и помидорами** Спагетти китарра — это тонкая длинная паста, похожая на обычные спагетти, но не круглые в поперечнике, а квадратные или прямоугольные. Они сделаны с помощью специального приспособления, которое и называется «китарра» (почти гитара). Оно представляет собой деревянную раму с натянутыми на нее металлическими струнами. Раму кладут на стол, на нее выкладывают раскатанное тесто и катают его скалкой по струнам.

400 г спагетти китарра  
1 камбала весом около 700 г  
700 г спелых помидоров  
четверть среднего сладкого  
зеленого перца  
1 зубчик чеснока  
3 листика базилика  
2 веточки петрушки  
1/2 стакана оливкового масла  
«экстра вирджин»  
соль

#### 4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Почистите камбалу, удалите внутренности и жабры. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте мелкими кубиками. Измельчите петрушку и базилик. Перец нарежьте средними кубиками, чеснок очистите.
2. В большой сковороде разогрейте на среднем огне масло. Обжарьте чеснок целиком, 1 мин., добавьте зелень, перец и помидоры, готовьте 5 мин.
3. Положите рыбу в соус и готовьте 5 мин., один раз перевернув. Затем аккуратно выньте рыбу из соуса, удалите голову и кости (кожу оставьте или удалите, по вашему желанию). Положите куски филе обратно в соус.
4. Сварите пасту в большом количестве кипящей подсоленной воды согласно инструкции на упаковке, затем откиньте на дуршлаг. Переложите спагетти в сковороду с соусом, перемешайте. Готовьте 3–4 мин. Подавайте спагетти горячими, на подогретых тарелках.

#### Совет гастронома

Если у вас нет возможности купить настоящие спагетти китарра, можете использовать и обычные спагетти или лингвини. В нашей стране самая вкусная камбала к этой пасте — это черноморский калкан.





**Пирожки-панцаротти из Абруцци** У каждого народа есть свой рецепт пирожков. Пирожки подовые и пряженые, самса, буреки, да мало ли... В Италии тоже частенько готовят пирожки. Обычно они делаются или из дрожжевого, или из полуслоеного теста. Они могут быть и жареными, и печеными, иметь разнообразнейшие начинки. В каждой области, в каждой провинции, да что там, в каждом местечке и в каждой семье есть свои рецепты приготовления пирожков. Пирожки, которые делают в области Абруцци, называют панцаротти. Еще с XVIII века известно, что панцаротти – отличный способ закусить перед обедом.

200 г муки  
50 г сливочного масла  
2 яйца  
соль  
масло для фритюра

**Для начинки:**

150 г сыра моццарелла  
2 небольшие копченые свиные колбаски  
2 ст. л. тертого выдержанного овечьего сыра  
1 яйцо

**4–6 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Для теста размягчите сливочное масло. Просейте муку горкой, сделайте в центре углубление – «колодец», положите в него масло, яйца и щепотку соли. Быстро замесите тесто и поместите его в холодильник на 30 мин.
2. Моццареллу нарежьте кубиками, колбаски – маленькими ломтиками или кусочками. Положите в миску моццареллу, колбаски, тертый овечий сыр, яйцо и перемешайте.
3. Раскатайте тесто в пласт толщиной 3–5 мм, вырежьте из него кружки диаметром примерно 8 см. В центр каждого кружка положите немного начинки, сложите его пополам и защипайте края.
4. В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте масло для фритюра слоем 5–6 см до 160–180 °C (кубик белого хлеба со стороной 1 см при этой температуре делается золотистым примерно за 30 сек.). Жарьте панцаротти до румяной корочки с обеих сторон и выкладывайте на бумажные полотенца. Переложите готовые панцаротти на подогретое блюдо и подавайте горячими.

**Совет гастронома**

Многие предпочитают в панцаротти начинку более однородную. Для этого все ингредиенты начинки можно смолоть блендером до состояния мягкой пасты.







**Ломаные лингвини в рыбном бульоне** Рыболовецкие лодки возвращаются в порты по утрам. И рыбаки, усталые и голодные, прежде чем отправиться по домам, частенько останавливаются перекусить в прибрежной трагатории. Ну, а там всегда знают, как вкусно и экономно накормить изголодавшегося рыбака – нужен рыбный суп! Рыбу для него обычно берут из улова самой рыболовецкой команды – из того, что не удалось продать, или даже из отходов. В Италии производят огромное количество видов пасты, в том числе и мелкой для супа. Но в этом рецепте особый шарм блюду придает длинная паста, поломанная по-простому.

240 г лингвини  
1 кг сырых креветок с головой  
1 морской черт весом  
примерно 500 г  
1 солнечник весом примерно 500 г  
1 маленький цукини  
четверть черешка сельдерея  
половина средней белой луковицы  
соль

#### Для соуса:

5 маленьких очищенных тушек  
кальмаров  
1 крупный помидор  
половина зубчика чеснока  
5 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

#### 4–6 порций

Подготовка: 2 ч 30 мин.

(без размораживания)

Приготовление: 15 мин.

1. Если рыба и морепродукты замороженные, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Очистите креветки от панциря и голов. Панцири и головы промойте и обсушите. У креветок из спинки удалите темную кишечную вену. Рыбу очистите и выпотрошите, удалите жабры.
2. Для бульона цукини, лук и сельдерей нарежьте небольшими кусочками. Налейте 3 л воды в кастрюлю, положите в нее креветочные головы с панцирями и всю рыбу. Доведите до кипения, добавьте овощи. Варите бульон на слабом огне, аккуратно снимая пену, 2 ч. Рыбу через 20–30 мин. выньте, разделайте на филе, а головы, кожу и кости верните в бульон. Филе сохраняйте теплым. Процедите готовый бульон в чистую кастрюлю.
3. Для соуса на помидоре сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте мелкими кубиками. Кальмары порежьте колечками. Слегка раздавите чеснок плоской стороной ножа и обжарьте его в глубокой сковороде в масле, потом чеснок удалите. Положите в масло нарезанный помидор, готовьте 3–4 мин.
4. Добавьте креветки и кальмары к помидорам, посолите. Готовьте соус, помешивая, 4–5 мин.
5. Тем временем доведите бульон до кипения. Разломайте лингвини на кусочки длиной не более 3 см и сварите их в бульоне согласно инструкции на упаковке. Когда лингвини будут готовы, добавьте соус, перемешайте и сразу подавайте. Филе морского черта и солнечника подайте отдельно или при желании прогрейте в бульоне вместе с соусом.

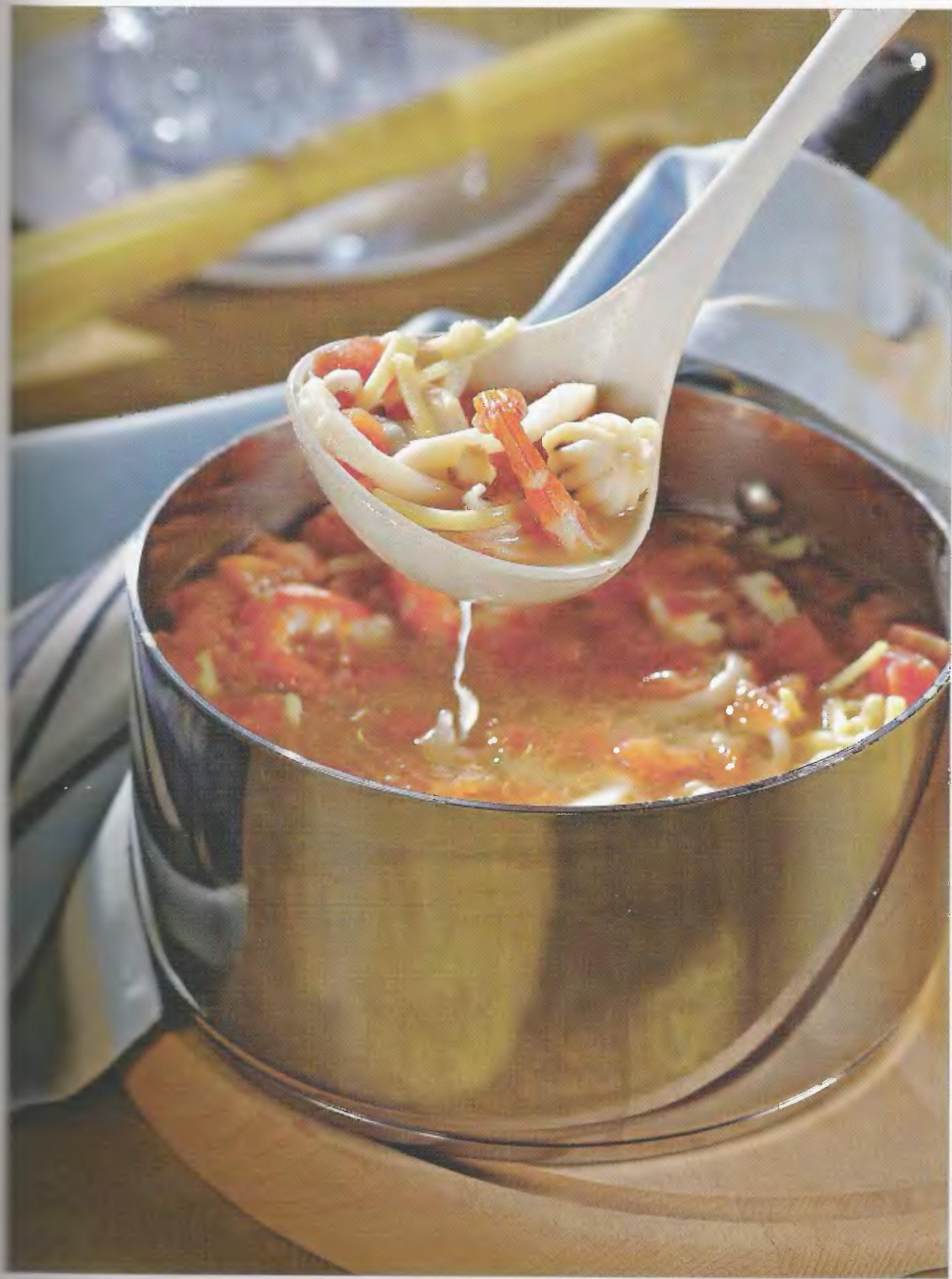
2



5









**Креветки в домашнем майонезе с каперсами** Ловля креветок – один из любимейших видов рыбалки в прибрежных районах Италии. Ловить креветок очень просто. Для этого нужны сетчатые корзины или сетки, в которых продают картошку или лук. К ним привязывают веревку таким образом, чтобы вынуть из воды в вертикальном положении. Внутри сетки кладут отходы от рыбы. На эту рыбалку ходят ночью – опускают сетки неподалеку от прибрежных скал или волнорезов, ждут минут тридцать и резко вытаскивают. Так делают несколько раз, добывая новые и новые партии креветок. Очень приятное времяпровождение – а потом очень вкусное.

1,5 кг крупных сырых креветок  
без головы  
4 сырые тигровые креветки  
с головой  
соль

**Для майонеза:**

3 яйца  
1 ч. л. соленых каперсов  
1/2 стакана свежего лимонного сока  
1,5 стакана кукурузного масла  
соль, свежемолотый белый перец  
по желанию

**4 порции**

Подготовка: 10 мин.

(без размораживания)

Приготовление: 15 мин.

1. Если креветки замороженные, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Для майонеза каперсы промойте под проточной водой, чтобы удалить лишнюю соль. Взбейте яйца в блендере. Добавьте каперсы к яйцам и еще раз взбейте до однородности.
2. Не выключая мотор, влейте лимонный сок. Затем добавляйте масло сначала буквально по каплям, а потом, когда в блендере начнет образовываться эмульсия, очень тонкой струйкой. Если майонез получился слишком густым, можно влить немного теплой воды. Готовый майонез при желании приправьте солью и перцем, переложите в миску, накройте пленкой и поставьте в холодильник.
3. В большой кастрюле вскипятите воду, посолите. Положите креветки, доведите до кипения, варите 3–4 мин. в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, обдайте ледяной водой. Почистите их, оставляя хвостики. У тигровых креветок оставьте головы. Удалите темную кишечную вену на спинках креветок. Подавайте креветки с холодным майонезом.

**Совет гастронома**

Если в процессе взбивания майонез свернулся, сделайте отдельно еще совсем немного майонеза из одного яйца, а потом аккуратно, блендером на низких оборотах, вмешайте в свернувшийся майонез. При желании креветки можно не варить, а жарить на сковороде, запекать под грилем или на решетке, на углях. А при варке в воду для креветок можно положить пряные травы, чеснок, сельдерей и прочие специи и пряности по вашему выбору.





**Ножка ягненка в шафранном соусе и тыква, запеченная с фасолью** Область Абруцци знаменита благодаря овцеводству. Более двух третей всех животных выращивают ради шерсти очень высокого качества, она называется «меринос». Но, конечно, много овец и ягнят выращивают и на мясо. Здесь умеют потрясающе готовить баранину. Что может быть лучше бараньей ножки, приготовленной в травах с гарниром из ароматной тыквы с фасолью – особенно после тяжелого крестьянского труда? Но, думается, горожане тоже оценят это прекрасное сочетание.

**Начинайте готовить за 13 ч  
до подачи**

4 небольшие ножки ягненка, весом  
400–500 г каждая  
1 л сухого красного вина  
2 средние луковицы  
3 черешка сельдерея  
3 зубчика чеснока  
2 веточки розмарина  
2 веточки тимьяна  
4 листика шалфея  
1 лавровый лист  
1 ч. л. черного перца горошком  
4 ягоды можжевельника  
50 нитей шафрана  
1/2 стакана оливкового масла  
«экстра вирджин»  
соль

**Для тыквы с фасолью:**

600 г тыквы  
300 г белой фасоли  
1 острый красный перчик чили  
средний пучок зеленого лука  
1/2 стакана овощного бульона  
4 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

**4 большие порции**

Подготовка: 12 ч

Приготовление: 1 ч 10 мин.

1. Фасоль замочите в большом количестве холодной воды на 12 ч. Затем промойте, залейте свежей холодной водой, доведите до кипения и варите на небольшом огне до мягкости, 40–60 мин., в зависимости от сорта. Шафран залейте 1 стаканом теплой воды, оставьте на 1 ч.
2. Крупно нарежьте лук и сельдерей, очистите чеснок. Ножки натрите солью. В большой сковороде с жаропрочной ручкой (см. совет на стр. 140) на сильном огне разогрейте масло, положите ножки. Обжарьте со всех сторон до румяной корочки, 7–10 мин. Добавьте все пряные травы и овощи, уменьшите огонь до слабого, обжаривайте, периодически переворачивая, еще 15 мин.
3. Полейте ножки вином, добавьте полстакана шафранной жидкости, слегка раздавленные ягоды можжевельника, горошины черного перца и лавровый лист. Закройте сковороду крышкой или фольгой и поставьте в разогретую до 160–170 °С духовку на 1 ч 10 мин., периодически поворачивая мясо и проверяя, не выпарилась ли вся жидкость.
4. Затем процедите соус, образовавшийся при приготовлении мяса, в сотейник. Добавьте к соусу оставшуюся шафранную жидкость. Готовьте соус на среднем огне, пока он не приобретет густую консистенцию, 5–7 мин. Посолите, сохраняйте теплым.
5. Пока запекается мясо, для гарнира мелко нарежьте зеленый лук. Очистите тыкву от кожуры и сердцевины, нарежьте крупными кубиками. Отварите тыкву на пару, 10 мин. В сковороде разогрейте масло, положите лук, обжарьте на среднем огне, 3 мин. Добавьте целый чили и тыкву, готовьте 5 мин. Влейте бульон, посолите. Когда тыква совсем размягчится, через 10–15 мин., добавьте фасоль, перемешайте и прогрейте 5 мин. Подавайте ягнячьи ножки, полив соусом, с тыквой и фасолью.

#### Совет гастронома

Никогда не солите фасоль в процессе варки, только в самом конце – иначе она никогда не сварится. Если это блюдо будут есть дети, то лучше приготовить вино, которое используется в приготовлении. Для этого вскипятите его в широкой кастрюле, готовьте на среднем огне 10–12 мин., пока из него не улетучится большая часть алкоголя.







**Террамана** Этот торт можно найти во всех кондитерских области Абруцци, его называют «сладкая пицца». Если вы думаете, что пицца – это обязательно круг из хлебного теста с помидорами и сыром, вы ошибаетесь. Вообще слово пицца происходит от латинского *pinsa*, что означает «плоская лепешка». Поэтому частенько итальянцы нарекают пиццей все то, что является круглым, плоским, выпеченным в печке и покрытым какой-либо начинкой. А слово «Террамана» произошло от города Терамо, расположенного на самом севере области и знаменитого своей кухней.

2 круглых бисквита весом примерно по 400 г (см. стр. 170)

1 л молока

6 желтков

2 стакана сахара

100 г муки

90 г какао-порошка

300 г очищенного миндаля

100 мл рома

100 мл ликера «Алкermес»

(см. совет)

цедра половины лимона

маленькая палочка корицы

**Для глазури:**

2 белка

1/2 стакана сахарной пудры

несколько капель лимонного сока

**8–10 порций**

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Вскипятите молоко с цедрой и корицей. В сотейнике взбейте желтки с 1,5 стаканами сахара. Добавьте муку, тщательно перемешайте. Процедите горячее молоко и добавьте его к крему, постоянно помешивая. Варите крем на слабом огне, помешивая, до загустения, 10 мин.
2. Разделите готовый крем на две части, в одну из них добавьте просеянный какао-порошок и перемешайте, пока крем еще горячий. Охладите полностью оба крема.
3. Вскипятите 150 мл воды и оставшийся сахар, варите 5 мин., слегка остудите. Измельчите миндаль в кухонном комбайне или в кофемолке в мелкую крошку. Всыпьте миндальную крошку в сироп и перемешайте.
4. Разрежьте бисквиты пополам, чтобы получилось 4 коржа. Положите 1 бисквитный корж на блюдо. Разведите ром 2 ст. л. воды и половиной получившейся смеси пропитайте корж. Выложите на корж светлый крем. Сверху поместите следующий корж, пропитайте его ликером, выложите крем с какао. Положите третий корж, смочите его оставшимся ромом, выложите миндальную пасту. Закройте четвертым коржом.
5. Белки взбейте с сахарной пудрой и лимонным соком. Получившейся глазурью смажьте торт сверху и по бокам. Дайте глазури застыть и подавайте.

#### Совет гастронома

«Алкermес» – это ликер, настоянный на корице, гвоздике, мускатном орехе, кардамоне и других специях. Заменить его можно коньяком, добавив при этом примерно 1/3 ч. л. смеси этих специй, смолотых в порошок. Глазурь необходимо использовать сразу, как только вы ее приготовите, иначе она затвердеет.





Древнеримский писатель Ювенал, приглашая своего друга к себе на виллу в Тиволи, писал, что может его угостить молоденьким козленком, «который еще не попробовал первую травку», овощами из собственного огорода, яйцами из собственного курятника и свежими фруктами. Кухня Лацио проста и даже наивна, если не считать целую серию блюд, которые подверглись влиянию кулинарных традиций других народов. Например, еврейской кухни. Особенно в Риме ценят артишоки и вишневый пирог по-еврейски. Жители Лацио любят пасту, бобовые, овощи. Что же касается мяса, то помимо привычных рецептов (жаркое, мясо тушеное и разварное), они обожают субпродукты – печенку, легкое, бычьи хвосты, куриные потрошки. Многие традиции кухни Лацио связаны с тем, что эта область всегда принадлежала Папскому государству. Считается, что люди церкви едят неплохо, и у них есть что позаимствовать. «Если хочешь научиться вкусно есть, с монахами за стол придется сесть», – так говорят римляне. Хотя прибавляют: «Дух Святой оставляет живот пустой!»



**Яйца на сыре моццарелла** Моццарелла распространена по всей территории Италии. На самом деле под этим названием скрываются два вида сыров. Один из них – это собственно моццарелла, сыр, который производят почти исключительно в области Кампания из буйволиного молока. Второй же сыр – это моццарелла из обычного коровьего молока. Сыры различаются по вкусу и жирности, но это не значит, что «коровья» моццарелла менее вкусная. Просто в области Лацио люди однажды устали постоянно закупать моццареллу в хозяйствах Кампании и придумали свой способ заменить этот буйволиный сыр. Наш рецепт можно готовить из обоих видов сыра, блюда будут немного разными, но оба очень вкусными. Самое главное, чтобы моццарелла была свежей.

4 яйца  
100 г сыра моццарелла  
2 ст. л. тертого пармезана  
3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

2 порции

Подготовка: 3 мин.

Приготовление: 4–5 мин.

1. Натрите моццареллу на крупной терке. В сковороде разогрейте масло, положите сыр и дождитесь, пока он расплавится.
2. Аккуратно разбейте яйца прямо на расплавившийся сыр, посолите и поперчите. Держите сковороду на среднем огне 4–5 мин., пока не схватятся яйца.
3. Посыпьте яйца пармезаном, солью и перцем, подавайте горячими.

#### Совет гастронома

Это блюдо традиционно готовят в индивидуальных сковородках, в них же и подают на стол, сопровождая крупными ломтями домашнего хлеба, сбрызнутого оливковым маслом.







**Феттучине с потрошками по-римски** Этот рецепт широко распространен в Риме и имеет почти символическое значение. Считается, что это лучшая паста для ужина или завтрака в компании. Да-да, завтрак, не удивляйтесь! Каждую субботу вечером молодежь отправляется развлекаться. Это происходит повсюду в Италии, но в столице имеет особый размах. Молодые люди встречаются в барах, пьют аперитивы, а потом отправляются в клубы и на дискотеки, где развлекаются до утра. К утру они, естественно, проголодались. Поэтому прежде чем вернуться домой досыпать потерянные часы, они идут в специальные trattorie, которые предлагают им несколько сытных блюд. Абсолютная классика – закусить после дискотеки тарелкой феттучине с потрошками.

350 г яичной пасты феттучине  
400 г помидоров  
100 г куриных потрошков (сердечки и печенка)  
20 г сухих белых грибов  
1 ст. л. сливочного масла  
1 большая луковица  
1 зубчик чеснока  
1/2 стакана белого сухого вина  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец  
тертый пармезан для подачи

4 порции

Подготовка: 1 ч 30 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Залейте грибы теплой водой на 1 ч, затем откиньте на дуршлаг, промойте и мелко нарежьте. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте мелкими кубиками.
2. Потрошки, лук и чеснок мелко нарежьте. В сковороде разогрейте масло, обжарьте лук и чеснок до мягкости, 5 мин., добавьте грибы, готовьте еще 5 мин. Положите помидоры, немного соли и перца и продолжайте готовить соус на среднем огне 15–20 мин.
3. В другой сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем потрошки, 3 мин. Посолите, полейте их вином и дождитесь, когда вино выпарится. После этого выложите потрошки в сковороду с грибами и помидорами.
4. Вскипятите 3 л воды, посолите и сварите пасту согласно инструкции на упаковке. Затем откиньте на дуршлаг и положите в сковороду с соусом. Подавайте немедленно с пармезаном.

#### Совет гастронома

Чтобы сделать пасту более ароматной, при варке феттучине воспользуйтесь той жидкостью, в которой замачивались грибы. Обязательно процедите ее перед этим через полотняную салфетку, марлю или фильтр для кофемашины – в сухих грибах часто обнаруживается довольно много песка.





**Суп аквакотта из Лацио** Aquacotta в дословном переводе с итальянского обозначает «вареная вода». Именно так в Центральной Италии обычно называют супы. Речь идет о супах ежедневных, которыми нужно накормить людей, работающих с утра до вечера, и при этом «подчистить» домашние припасы. Часто такие супы делались просто на воде (отсюда и название). Хотя в условиях жаркой Италии плотные супы на мясном бульоне вообще не очень популярны. Но мы предлагаем вам еще более вкусный вариант – с рыбой. Попробуйте его приготовить, и вы увидите, каким аппетитным и наваристым может быть суп и без мясного бульона.

**Начинайте готовить за 12 ч до подачи**

300 г трески  
200 г красной фасоли  
500 г тыквы  
200 г савойской капусты  
1 крупный цукини  
2 средние картофелины  
1 небольшая луковица  
3 средних помидора  
1 зубчик чеснока  
деревенский хлеб  
щепотка молотого острого красного перца  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**6–8 порций**

Подготовка: 10 ч

Приготовление: 2 ч

1. Фасоль замочите в холодной воде на 10 ч. Затем промойте и откиньте на дуршлаг.
2. Тыкву очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте кубиками со стороной 3 см. Остальные овощи, кроме чеснока, почистите и нарежьте довольно крупно. Положите их в кастрюлю, добавьте фасоль и залейте 2,2 л холодной воды. Добавьте 2 ст. л. масла, доведите до кипения и варите 1 ч 40 мин. на слабом огне.
3. Нарежьте треску крупными кусками. Добавьте рыбу к овощам, посолите, поперчите и варите еще 20 мин.
4. Тем временем хлеб нарежьте ломтями по количеству порций и обжарьте в 2–3 ст. л. масла с двух сторон.
5. В 1 ст. л. масла обжарьте очищенный зубчик чеснока целиком, 1 мин., добавьте острый перец, влейте это ароматное масло в кастрюлю с супом. В каждую глубокую тарелку положите по ломтю хлеба и налейте в тарелку суп. Подавайте немедленно.

#### **Совет гастронома**

Традиционно к этому супу подается хорошее оливковое масло, которым каждый может приправить суп уже в тарелке.





**Свинная спинка со сливами и белые луковичы гратен** Это блюдо появилось в области Лацио после крестовых походов. Рыцари, вернувшись с востока и попробовав арабскую кухню, привезли в Лацио рецепты приготовления сладкого мяса. Но не желая походить на неверных сарацин, готовили они таким образом не баранину, а свинину, которая великолепно сочетается с кисло-сладкими сливами. Что же касается гарнира, в Лацио, возможно, самое высокое потребление лука во всей Италии. Здесь лук запекают в духовке, готовят луковый суп, обильно посыпают луком салаты. При этом никто не стесняется запаха! Жители других областей шутят, что если вы чувствуете сильный аромат лука, наверняка поблизости находится кто-то из Лацио. Но маленькие белые луковичы пахнут не столь интенсивно, поэтому их можно свободно готовить и есть, проживая за пределами этой замечательной области.

**Начинайте готовить за 3–4 ч до подачи**

1,5 кг свиной корейки одним куском  
6–8 крупных слив  
3/4 стакана белой граппы  
1 л сухого белого вина  
1 средняя луковича шалота  
5–7 листиков шалфея  
1 веточка тимьяна  
1 веточка розмарина  
2 ч. л. столовой горчицы  
соль, свежемолотый черный перец

**Для гратена:**

6 небольших белых лукович  
молотые сухари  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль

**6 порций**

Подготовка: 1–2 ч

Приготовление: 1 ч 40 мин

1. Удалите косточки из слив, мякоть разрежьте на четвертинки. Залейте сливы граппой на 1–2 ч. У розмарина и тимьяна снимите листики с веточек. Лук-шалот мелко нарежьте.
2. Выложите перед собой мясо – желательно той стороной, где была кожа, вверх. Если на мясе есть слой жира, то это именно она. Сделайте в мясе глубокие надрезы ножом и вложите в них сливы. Аккуратно перевяжите мясо шпагатом.
3. Положите мясо в глубокую форму для запекания, посыпьте листиками тимьяна и розмарина и мелко нарезанным луком. Сбрызните оливковым маслом, закройте форму крышкой или листом фольги и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч. Достаньте мясо из духовки, посолите, поперчите. Смешайте горчицу с вином и залейте им мясо. Не закрывая, поставьте мясо в духовку на 20 мин.
4. Затем полейте мясо граппой, в которой замачивались сливы, и верните в духовку еще на 20 мин. Готовое мясо нарежьте ломтиками и выложите на подогретое блюдо. Полейте соусом.
5. Пока запекается мясо, приготовьте гратен. Луковичы очистите, разрежьте пополам, посолите и положите в дуршлаг на 1 ч. Обваляйте половинки лукович в молотых сухарях и выложите их на противень. Сбрызните луковичы оливковым маслом и запекайте в духовке 40 мин., до мягкости. Подавайте горячими, вместе с мясом.

#### Совет гастронома

Вместо белого лука вы можете приготовить таким же образом сладкий красный лук. Да и обычный желтый тоже подойдет, но его лучше сначала отварить, не очищая, в слабо кипящей воде. 10–15 мин.







**Кростата с вишней** Рецепт кростаты с вишней считается типично римским, но на самом деле это блюдо еврейской кухни. В Риме издавна проживала большая еврейская община. Изначально евреи жили по всему городу, но в XVI веке Папа Римский Павел VI переселил всех римских евреев в гетто недалеко от театра Марцелла. Ворота гетто оставались закрытыми, преграждая евреям выход в другие кварталы города, вплоть до 1870 года. Когда-то этот пирог можно было купить повсюду в Риме, а сейчас он продается только в нескольких кондитерских еврейского квартала. Впрочем, располагая нашим рецептом, этот пирог легко можно приготовить и дома.

450 г вишни  
1/2 стакана сахара  
щепотка молотой корицы

**Для теста:**

300 г муки  
2/3 стакана сахара  
100 г сливочного масла  
1 яйцо  
1 желток  
сок 1 лимона  
2 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

**6–8 порций**

Подготовка: 1 ч 25 мин.

Приготовление: 1 ч 50 мин.

1. Замесите тесто из муки, сахара, размягченного сливочного масла, оливкового масла, яйца и половины желтка, сока лимона и щепотки соли. Замешивайте тесто быстро, затем оберните его в пленку и положите в холодильник на 1 ч.
2. Удалите косточки из вишни, положите ягоды в глубокую сковороду, добавьте сахар и готовьте вишню на небольшом огне, потряхивая, до консистенции варенья, 15–20 мин. Слегка остудите.
3. Разъемную форму для выпечки смажьте маслом и посыпьте мукой. Раскатайте 2/3 теста и выложите его в форму. Наколите вилкой дно. Влейте в форму начинку из вишни и распределите ее по всей форме.
4. Из оставшегося теста сделайте половину желтка перемешайте с 2 ст. л. воды и смажьте этой смесью пирог. Выпекайте пирог в разогретой до 180 °C духовке 40–50 мин. Готовый пирог выложите на блюдо, полностью остудите (примерно 1 ч) и подавайте.

3



4



**Совет гастронома**

Если у вас под рукой только замороженная вишня, то хорошо бы она была уже очищена от косточек (вам понадобится упаковка весом в 500 г, большей частью весящая столько из-за замороженной воды). Разморозьте вишню заранее на верхней полке холодильника, уложив ее в дуршлаг, установленный в миске.





**Винные бублики** Когда в Италии проходит карнавальная неделя, вся страна ест мясное, жирное и обязательно сладкое: пончики, бублики, оладьи и печенья. Сладости обычно бывают «штучными», поскольку очень часто их продают на улицах во время шествий. Большинство из них жарятся в масле, но некоторые, как эти бублики, должны выпекаться в духовке. Для поддержания духа карнавала в тесто для этих бубликов добавляют вино. Очень веселый получается десерт.

300 г муки

1 стакан сухого белого вина

1/2 стакана сахара

1 пакетик (10 г) разрыхлителя

1 пакетик (10 г) ванильного сахара

1 стакан оливкового масла «экстра вирджин»

соль

8–10 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. В миске смешайте вино, оливковое масло, обычный и ванильный сахар с помощью венчика. Просейте в миску муку с солью и разрыхлителем, замесите мягкое однородное тесто.
2. Разделите тесто на небольшие кусочки. Каждый из них раскатайте в колбаску и сверните колечком.
3. Выложите противень пергаментом и разложите бублики.
4. Выпекайте бублики в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета, 10–15 мин. Подавайте теплыми или остывшими.

#### Совет гастронома

Вы можете экспериментировать в этом рецепте с разными винами. Очень интересными бублики получаются из полусладких вин, в том числе игристых.





Область Умбрия (в переводе – «тенистая») со всех сторон закрыта горами. Здесь сохранились блюда и кулинарные приемы, которые не менялись в течение многих веков. Кухня Умбрии основана на простых и доступных ингредиентах, за исключением, пожалуй, одного – черного трюфеля. Особенно знаменит так называемый черный трюфель из Норчи. Несомненно, на особенности кухни Умбрии повлияла история области. В давние времена это была территория этрусков, загадочного народа, жившего здесь еще до древних римлян. По-видимому, именно благодаря этрускам здесь широко распространены злаки, особенно ячмень и овес. В Средние века главными источниками кулинарных новшеств были многочисленные монастыри, которые усовершенствовали старинную кухню. Поэтому в Умбрии так много рецептов, связанных с различными церковными праздниками. Нельзя не упомянуть и знаменитые умбрийские окорока, которые экспортируются по всей территории Италии.



**Паштет из куриной печени** В свое время паштетами очень увлекались древние римляне, даже излишне затейливыми (достаточно вспомнить паштет из свинины с начинкой из соловьиных язычков). В Средние века, а особенно в период Возрождения, паштеты были очень популярны. А потом по непонятной причине эти блюда в Италии были незаслуженно забыты. Но начиная с XIX века они стали возвращаться на итальянский стол, возможно, в связи с модой на французскую кухню. И наверное, самый распространенный паштет – этот, из куриной печени. Хотя грамотнее было бы называть его террин.

**Начинайте готовить за 15–17 ч до подачи**

500 г куриной печени  
200 г сливочного масла  
1 зубчик чеснока  
4 ст. л. граппы  
5 ягод можжевельника  
3 лавровых листа  
8 горошин черного перца  
соль, свежемолотый белый перец

**4–6 порций**

Подготовка: 8,5–10,5 ч

Приготовление: 6 ч

1. Положите куриную печень в глубокую миску, добавьте целые очищенные и слегка раздавленные зубчики чеснока, 2 ст. л. граппы, разломанный лавровый лист, раздавленные в ступке ягоды можжевельника и горошины перца. Закройте миску пленкой и поставьте ее в холодильник на 8–10 ч.
2. Сделайте водяную баню: в большую кастрюлю налейте воду примерно на треть. Доведите до кипения. Поставьте на нее кастрюлю меньшего размера и переложите в нее печеньку с маринадом. Закройте крышкой и готовьте на минимальном огне 25 мин.
3. Размягчите сливочное масло. Достаньте печеньку, блендером взбейте в пюре и смешайте с мягким маслом. Влейте оставшуюся граппу, посолите и поперчите. Еще раз все аккуратно перемешайте.
4. Возьмите небольшую прямоугольную форму, выложите ее пленкой. Положите в форму паштет, выровняйте его ножом и поставьте в холодильник на 6 ч. Затем выньте его из формы и аккуратно снимите пленку. Подавайте разрезанным на ломтях или на хлебных гренках.

#### Совет гастронома

Обратите особое внимание на температуру варки паштета. Вода в нижней кастрюле должна едва кипеть. Если температура слишком высокая, в паштете образуются крупинки. Чем дольше он стоит в холодильнике, тем вкуснее становится.







**Феттучине с корейкой, маслинами и помидорами** В Италии очень развито животноводство, но только Умбрия славится выращиванием домашних кабанчиков. Их разводят пастушеским способом, то есть формируют кабанье стадо, которое нагуливает окорока в знаменитых умбрийских лесах под присмотром свинопаса. Поэтому умбрийская свинина нежирная, очень вкусная, и из нее делают великолепные ветчины и копченую корейку. Попробуйте приготовить эту замечательную пасту – только постарайтесь найти корейку высшего качества.

400 г феттучине  
120 г копченой корейки  
100 г сладких маслин  
300 г помидоров черри  
1 зубчик чеснока  
маленький пучок базилика  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Корейку порежьте тонкими ленточками. В широкой и глубокой сковороде разогрейте масло. Обжарьте корейку в масле на среднем огне до золотистого цвета, 5 мин.
2. Помидоры черри разрежьте пополам и, когда из корейки вытопится жир, добавьте их в сковороду. Чеснок очистите и добавьте целиком в соус. Готовьте на среднем огне 15 мин.
3. Нарежьте маслины кружками, базилик порубите очень мелко, оставив несколько листочков для украшения. Добавьте маслины и базилик в соус за 2–3 мин. до готовности.
4. Сварите феттучине в большом количестве кипящей подсоленной воды согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, переложите пасту в сковороду с соусом, готовьте 3 мин. Подавайте феттучине на подогретых тарелках, очень горячими, посыпав перцем.

#### Совет гастронома

В этом рецепте требуются именно помидоры черри – потому что они слаще, чем прочие, особенно зимой. Если вам достались не очень сладкие помидоры, во время приготовления добавьте в соус чайную ложку коричневого сахара.





**Суп из листьев цветной капусты** Цветная капуста – овощ, очень любимый жителями Умбрии. Но от капусты остаются листья, которые экономным и бережливым умбрийцам совсем не хочется выбрасывать! Из этого стремления к экономии родился приятнейший, ароматный крестьянский суп. Считается, что потребление отварной зелени хорошо воздействует на желудок, прочищает желчные пути, а также дает много витаминов и клетчатки. Так что любители здорового питания тоже найдут этот суп очень вдохновляющим.

400 г листьев от кочанов цветной капусты

4 больших ломтя белого хлеба

2 зубчика чеснока

6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

соль

тертый пармезан для подачи

4 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Листья цветной капусты крупно нарежьте. Сварите капустные листья в 1 л кипящей подсоленной воды на среднем огне до мягкости, 15–20 мин. Затем откиньте на дуршлаг, отвар сохраните горячим.
2. Чеснок почистите и раздавите плоской стороной ножа. Поджарьте чеснок в большой сковороде в 4 ст. л. масла на среднем огне, 1 мин. Добавьте листья цветной капусты и готовьте, помешивая, 5 мин.
3. Поджарьте хлеб в оставшемся масле с двух сторон до золотистой корочки. В каждую тарелку положите ломоть поджаренного хлеба, сверху поместите листья цветной капусты и полейте отваром.
4. Подавайте суп горячим, посыпав тертым пармезаном по вкусу.

1



3



#### Совет гастронома

В этом блюде листья цветной капусты могут быть заменены на любую другую зелень – огуречную или тыквенную ботву, мангольд, цикорий или латук. Мы в суп, который вы видите на картинке, добавили начавшую увядать салатную зелень. Получилось удивительно вкусно.







**Печенье кантуччи с кофе** Оригинальный рецепт печенья кантуччи родился, по всей вероятности, в Риме в XVI веке. Тогда же это печенье распространилось по всей центральной Италии и стало очень популярным. Сладкое, хрустящее, с цельным миндалем – традиционно его подают на десерт, обычно сопровождая сладким десертным вином, винсанто. В наше время существует большое количество вариаций на тему кантуччи. Вариант печенья, который мы вам предлагаем, придуман Гульельмо Гамберини, хозяином и поваром остерии «Дель Гамберо» в городе Перуджа.

500 г муки  
200 г очищенного миндаля  
200 г сливочного масла  
150 мл крепкого кофе  
1,5 стакана сахара  
2 яйца  
горсть изюма  
3 ст. л. шоколадной крошки  
1 пакетик (10 г) разрыхлителя

**8–10 порций**

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Влейте кофе в небольшой сотейник, всыпьте  $\frac{2}{3}$  сахара и варите на среднем огне, пока жидкость не превратится в сироп, 5–7 мин. Снимите кофейный сироп с огня и добавьте изюм. Остудите сироп, 20 мин., и добавьте шоколадную крошку.
2. Размягчите масло. Смелите миндаль в комбайне или кофемолке в муку, перемешайте его с обычной мукой, просеянной с разрыхлителем, оставшимся сахаром и сливочным маслом. Добавьте кофейный сироп, замесите тесто.
3. Выложите тесто на противень, разровняйте его так, чтобы высота слоя теста не превышала 1,5 см. Пеките кантуччи в разогретой до 180 °C духовке 20 мин.
4. Выньте противень из духовки, остудите и нарежьте готовый пласт на квадраты или ромбы.

3



4



#### Совет гастронома

Это печенье хорошо подавать просто к чаю или кофе. Но особенно оно вкусно с ванильным мороженым или десертным ванильным кремом. И с винсанто, конечно.





В области Марке встречаются гастрономические традиции севера и юга Италии. Эта утопающая в зелени земля всегда отличалась гостеприимством. С гастрономической точки зрения Марке не особенно оригинальна – многие рецепты местные жители переняли у своих соседей. Однако практически все позаимствованные блюда жители немного изменили, придав им более сильный, «решиительный» вкус. Кухня Марке основана на мясе, которое готовят различными способами, но самым знаменитым является «аль потаккьо» (имеется в виду специальная кастрюля для приготовления тушеного мяса), или по-анконски. На побережье Марке множество великолепных пляжей. И конечно же, здесь очень активно занимаются рыболовством. Достаточно сказать, что в городе Сан-Бенедетто дель Тронто находится самый большой оптовый рыбный рынок на всем Адриатическом побережье.



**Овощная запеканка** Разнообразные запеканки были широко распространены в итальянской кухне еще со времен Древнего Рима. Но расцвет «искусства запеканки» приходится на период Возрождения, на XIV и XV века. Из чего их только не делали! Из мяса, дичи, рыбы, омаров, овощей, фруктов... При этом запеканка всегда считалась престижным блюдом, подававшимся на самые аристократические столы.

400 г картофеля  
2 крупных спелых помидора  
2 крупных сладких перца (красный и желтый)  
1 средняя луковица  
50 г пармезана одним куском  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
1 ст. л. сушеного орегано  
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 45–55 мин.

1. Очищенный картофель нарежьте тонкими ломтиками. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, снимите кожицу, удалите семена с жидкостью. Мякоть нарежьте ломтиками. Сладкий перец очистите от сердцевины, мякоть нарежьте тонкими полосками. Луковицу измельчите.
2. Жаропрочную форму смажьте оливковым маслом. Выложите слоями картофель, помидоры, перец и лук. Каждый слой приправьте солью, перцем и орегано и сбрызните оливковым маслом.
3. Пармезан нарежьте тонкими пластинами и разложите его поверх овощей.
4. Поставьте запеканку в разогретую до 180 °С духовку на 45–55 мин. Судить о готовности запеканки нужно по картофелю: когда он размягчится, запеканку можно вынимать из духовки. Подавайте горячей.

#### Совет гастронома

Если вместо красного и желтого перцев вы возьмете зеленый сладкий перец, то верхний слой можно будет выложить в соответствии с цветами итальянского флага: зеленый перец, светлый картофель, красные помидоры. Запеканка станет гораздо наряднее.







**Паста с тунцом в Сочельник** Италия – страна католическая. Религия настолько прочно переплетается с повседневной жизнью итальянцев, что часто они выполняют ритуальные действия, не отдавая себе в том отчета. Например, не все строго соблюдают посты, но в определенные дни, например, в Сочельник, накануне Рождества, в каждой области, в каждом местечке жарят-варят свои традиционные блюда, и никому в голову не придет готовить что-то другое! В Марке делают пасту с рыбным соусом. Особо вкусной она получается, если саму пасту делать дома, вручную.

300 г муки плюс еще немного  
2 яйца  
соль

**Для соуса:**

300 г помидоров  
половина средней луковицы  
100 г консервированного в масле  
тунца  
1 соленый анчоус  
маленький пучок петрушки  
маленькая щепотка острого  
красного перца  
2 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

4–6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Просейте муку горкой, в центре сделайте углубление – «колодец», положите в него яйца и щепотку соли. Замесите крутое, эластичное и гладкое тесто, заверните в пленку и оставьте на 30 мин. Затем раскатайте очень тонко. Посыпьте тесто мукой. Сверните его в мягкую трубочку и нарежьте полосками толщиной 3 см. Разложите пасту на доске свободно, слегка присыпьте мукой и оставьте ее подсушиться.
2. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, снимите кожицу, удалите семена с жидкостью. Мякоть нарежьте очень мелко.
3. Выньте рыбу из масла и разомните ее вилкой. Анчоус сполосните под проточной водой, чтобы удалить лишнюю соль, и мелко нарежьте. Петрушку измельчите.
4. Лук мелко порубите, положите его в сковороду с разогретым на среднем огне оливковым маслом, обжарьте до мягкости, 5 мин. Положите в масло также анчоус и размешайте, пока он не растворится в масле. Добавьте помидоры, соль, острый перец, увеличьте огонь и готовьте 15 мин. За 5 мин. до конца приготовления соуса добавьте тунца. В конце посыпьте соус петрушкой.
5. Вскипятите 3 л воды. Посолите и сварите в ней пасту, 3–4 мин. Откиньте на дуршлаг, положите в сковороду с соусом. Подавайте горячей.

1



**Совет гастронома**

Можно взять уже готовые паппарделле или другую длинную и плоскую пасту. Также можно заменить анчоус анчоусовой пастой, которая продается в магазинах в пачках. Необходимо только иметь в виду, что пасты потребуется такое же количество, какой объем занимает средний анчоус. Когда будете солить соус, не забудьте, что анчоус – довольно соленый.







**Лазанья с артишоками** Когда наступает осень, вся Италия ест артишоки. В каждой области имеются свой любимый сорт и свои любимые рецепты. Эта лазанья получается не слишком легкой, но жители Марке настаивают, что она полезна для здоровья. Ведь артишоки – нераспустившиеся бутоны – способствуют очищению организма, помогают пищеварению, содержат много железа.

8 крупных артишоков  
400 г пасты для лазаньи (той, что требует предварительной варки)  
1/2 л овощного бульона  
1/2 л жирных сливок  
50 г сливочного масла  
100 г натертого пармезана  
сок 1–2 лимонов  
1 зубчик чеснока  
1 веточка тимьяна  
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль

**4–6 порций**

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 50–55 мин.

1. Очистите артишоки от внешних жестких листьев. Очищенные сразу же кладите в миску с 1 л воды, в которой растворен сок одного-двух лимонов. Это нужно сделать, чтобы избежать почернения очищенных артишоков. А чтобы не чернели и ваши пальцы, работайте в перчатках. Отрежьте жесткие верхушки листьев, удалите сердцевину. Отделите и более мягкие листья от чашечки и положите листья и чашечки в миску, наполненную водой с лимонным соком.
2. В сковороде разогрейте оливковое масло, положите очищенный чеснок целиком и обжарьте 1 мин. Выньте чеснок. Положите в сковороду листья артишока, добавьте тимьян, бульон и сливки. Посолите, перемешайте и готовьте на слабом огне 30 мин. Затем переложите содержимое сковороды в блендер, взбейте. Протрите соус через сито, чтобы удалить жесткие кусочки.
3. Чашечки артишоков нарежьте тонкими полосками и поджарьте их в сковороде со сливочным маслом на среднем огне, 5 мин. Посолите.
4. В большой широкой кастрюле вскипятите воду, посолите и небольшими порциями отварите в ней листы лазаньи до полуготовности. Листы, вынутые из кипятка, опустите в холодную воду и разложите на полотенце. Если у вас паста для лазаньи, которую не нужно предварительно отваривать (это указано на упаковке), увеличьте количество соуса в полтора раза.
5. Выложите на дно жаропрочной прямоугольной формы немного соуса, далее – слой листов лазаньи. На них положите часть чашечек артишоков, посыпьте пармезаном и полейте соусом. Продолжайте чередовать листы теста, артишоки, сыр и соус, пока продукты не закончатся или пока уровень лазаньи не сравняется с высотой формы. Последним слоем должен быть сыр.
6. Поставьте лазанью в разогретую до 200 °С духовку на 40 мин. Следите, чтобы лазанья не высохла и не подгорела (можно прикрыть ее листом фольги). Дайте ей постоять 10–15 мин. и подавайте.

1



2









**Креветки в масле с кремом из зеленого горошка и бекона** Как и повсюду, в Марке имеются рецепты простые, «крестьянские», и более сложные, с аристократического стола. Идея сочетания рыбных и мясных продуктов впервые появляется еще у поваров императорского Рима. Однако с приходом Средневековья прошли времена изобилия, и излишества были позабыты. Подобные рецепты возродились вновь на рубеже XIX и XX веков, в эпоху модерна. Наступило время эклектики и поиска новых ощущений и сочетаний, повара вновь попробовали сочетать несочетаемое. Нам кажется, что в этом случае все удалось – креветки с беконом нашли друг друга.

16 крупных сырых креветок  
200 г свежего или замороженного  
зеленого горошка  
50 г ломтиков копченого бекона  
1 средняя луковица  
1 стакан овощного бульона  
50 г сливочного масла  
1 веточка тимьяна  
2 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 15 мин.

(без размораживания)

Приготовление: 10 мин.

1. Если креветки замороженные, разморозьте их заранее на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске. Почистите креветки от панциря, удалите темную кишечную вену. Посолите и поперчите креветки.
2. В сухой сковороде с антипригарным покрытием поджарьте бекон до золотистого цвета, 5 мин. Остудите его на бумажных полотенцах и раскрошите.
3. Лук мелко нарежьте и обжарьте в оливковом масле. Добавьте горошек, перемешайте и полейте его бульоном, доведите до кипения и готовьте на слабом огне 5–7 мин. Затем смелите в пюре блендером и протрите крем из горошка через сито.
4. В небольшую жаропрочную форму положите сливочное масло кусочками и тимьян. Выложите в форму креветки, закройте крышкой или фольгой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 10 мин.
5. Разложите крем из горошка по тарелкам, сверху положите креветки и полейте их жидкостью, в которой они пеклись. Сверху посыпьте беконом и подавайте.

1



4



#### Совет гастронома

Выбирайте для этого блюда крупные креветки, не менее 15 см длиной. Можно, конечно, приготовить таким образом и мелкие, но выглядеть это блюдо будет не так красиво. Креветки можно заменить мясом каракатицы, которое необходимо нарезать на полоски и поджарить на сковороде, а не в духовке.







**Цыпленок по-анконски с салатом из цукини и руколы** Курица в густом ароматном соусе из помидоров – это настоящий кулинарный символ Марке. Надо сказать, что таким же образом анконцы (Анкона – столица Марке) готовят и кролика, и рыбу и очень гордятся своим рецептом. На гарнир к цыпленку хорошо подать салат из цукини и руколы. С руколой связан один интересный факт. Итальянские монастыри всегда имели свой огород. «Ora et labora!» («Молись и работай!») – вот символ итальянского монашества. Но руколу в монастырях не выращивали – а все потому, что она считалась мощным афродизиак и действенным средством от импотенции.

**Начинайте готовить за 3 ч до подачи**

1 цыпленок весом 1,2 кг  
300 г помидоров  
1/2 стакана белого сухого вина  
2 зубчика чеснока  
маленький пучок петрушки  
1 веточка розмарина  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**Для салата:**

3 цукини  
1 маленький пучок руколы  
2 зубчика чеснока  
6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
3 ст. л. винного уксуса  
соль

**4–6 порций**

Подготовка: 3 ч

Приготовление: 40 мин.

1. Для салата чеснок раздавите, цукини нарежьте кружками и оставьте их мариноваться в смеси оливкового масла, уксуса, соли и чеснока на 3 ч.
2. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, снимите кожицу, удалите семена с жидкостью. Мякоть нарежьте крупными кусками. Чеснок слегка раздавите. Петрушку и розмарин мелко порубите.
3. Разрежьте цыпленка на 8 порционных кусков. В большой сковороде разогрейте масло, положите чеснок и куски цыпленка, обжарьте со всех сторон на сильном огне до золотистого цвета. Полейте цыпленка вином и дождитесь, пока вино выпарится.
4. Добавьте помидоры, соль, перец, петрушку и розмарин и готовьте на среднем огне, перемешивая деревянной ложкой, 40 мин.
5. Разогрейте сковороду с толстым дном. Выкладывайте цукини на сухую сковороду и жарьте их по 3 мин. с каждой стороны.
6. На блюдо выложите половину листьев руколы (если листья великоваты, нарежьте их руками), на руколу поместите цукини и покройте все оставшейся руколой. Подавайте холодным с горячим цыпленком.

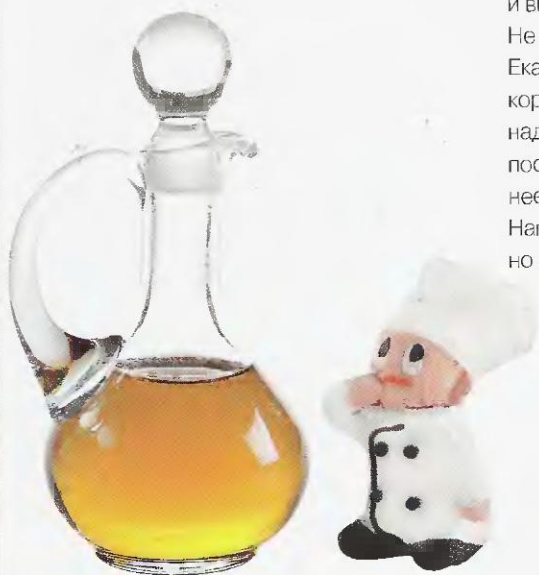








Кухня Тосканы – древняя и мудрая, в ней используются лишь самые вкусные ингредиенты, и поэтому она не очень сложна – ведь нет необходимости улучшать то, что и так прекрасно. Основой всего в Тоскане является хлеб без соли (соль там всегда была дорога); он присутствует в качестве ингредиента в большинстве блюд. Равновесие, простота, традиция и высочайшее качество – вот основные характеристики тосканской кухни. Не случайно, когда одна из знаменитых представительниц Флоренции Екатерина Медичи отправилась во Францию замуж за французского короля, она взяла с собой целый штат поваров и кондитеров, не слишком надеясь на парижских кулинаров. И она оказалась права: французы сперва посмеивались над Екатериной, но, распробовав то, что готовили для нее на кухне, многое переняли из флорентийской кулинарной традиции. Например, соус бешамель – хотя он и носит имя повара Людовика XIV, но привезен был в Париж знатной флорентийкой.



**Запеканка из баклажанов по-флорентийски** Удивительно, сколько вкуснейших блюд можно приготовить из баклажанов. В Италии их едят повсюду, но если юг предпочитает сочетание баклажанов с помидорами, то более северные области любят, как они говорят, «белые» (без помидоров). Эту запеканку готовят в Тоскане. Как утверждают местные жители, баклажаны, приготовленные таким образом, имеют привкус грибов.

1 кг баклажанов  
4 яйца  
1/2 стакана молока  
3 ст. л. муки  
маленький пучок петрушки  
1 веточка майорана  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль

**4–6 порций**

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Баклажаны нарежьте нетолстыми кружками. Положите их в дуршлаг, пересыпьте солью, сверху поместите тарелку, на нее положите груз и оставьте на 30 мин. После этого промойте баклажаны под проточной водой и обсушите.
2. Обваляйте кружки баклажанов в муке и поджарьте их порциями на среднем огне в небольшом количестве разогретого масла до золотистого цвета, по 1–2 мин. с каждой стороны. По необходимости подливайте в сковороду масло. Готовые баклажаны выкладывайте на бумажные полотенца.
3. Измельчите петрушку и майоран. В миске слегка взбейте яйца, добавьте молоко, зелень, щепотку соли и перемешайте.
4. Жаропрочную форму смажьте маслом, выложите в нее баклажаны слоями, залейте взбитыми яйцами с молоком. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 мин. Подавайте запеканку горячей.

#### Совет гастронома

Можно немного разнообразить эту запеканку: добавьте ломтики вареной ветчины между ломтями баклажанов, а заливку приправьте черным перцем.







**Паппарделле «делль Амиата»** Амиата – это небольшой городок в Тоскане. Городок небогатый, поскольку его размеры никогда не позволяли ему соперничать со столицей Тосканы, Флоренцией. В XX веке его жителям пришлось настолько нелегко, что они прослыли людьми экономными, даже немножко скупыми. Здесь до сих пор пожилые люди для стирки белья используют каминный пепел, моют волосы водой из-под варки нута и штопают чулки. Что может быть дешевле грибов, которые были найдены в лесочке неподалеку? Но для этого блюда подходят только белые грибы, а они бывают не всегда, так что их тоже необходимо «разбавлять» – помидорами и цукини, овощами, которые есть у каждого в огороде. Так и получается отличный соус к пасте!

350 г паппарделле  
500 г помидоров  
300 г свежих белых грибов  
4 цукини  
1 зубчик чеснока  
маленький пучок петрушки  
2–3 листика мяты  
4 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
4 ст. л. тертого пармезана  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 25 мин.

1. Почистите грибы, нарежьте их ломтиками. Цукини нарежьте кружками. В большой сковороде разогрейте 2 ст. л. масла и обжарьте в нем на среднем огне грибы и цукини, 6–8 мин. Переложите на тарелку.
2. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, снимите кожицу, удалите семена с жидкостью. Мякоть нарежьте очень мелко.
3. Почистите чеснок и слегка его раздавите. Петрушку и мяту мелко нарежьте. В сковороду, где жарились грибы, влейте оставшееся масло, положите чеснок и половину зелени, обжарьте на среднем огне 1 мин. Добавьте помидоры, посолите, поперчите и готовьте, периодически перемешивая, 15 мин. Положите грибы и цукини и готовьте еще 10 мин. В конце добавьте оставшуюся петрушку и мяту.
4. Вскипятите 3 л подсоленной воды и сварите в ней пасту согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и переложите паппарделле в соус. Подавайте горячими, посыпав пармезаном.

#### Совет гастронома

Не заменяйте в этом блюде белые грибы какими-либо другими. Если нет возможности достать свежие или замороженные белые, используйте соответствующее количество сухих. На 4 порции вам понадобится большая горсть (40–60 г).





**Свинина по-флорентийски** Сами флорентийцы называют свинину, приготовленную таким образом, *arista*. В 1439 году глава города Флоренция Козимо Старший (дед знаменитого Лоренцо Медичи) уговорил Папу Римского Евгения IV перенести собор римской и греческой церквей из города Феррары, где тогда была эпидемия чумы, во Флоренцию. И во время торжественного обеда была подана свинина, приготовленная по старинному флорентийскому рецепту. Греческий архимандрит Виссарион, попробовав блюдо, принялся восклицать: «Аристос, аристос!» (в переводе с греческого это означает «самый лучший»), но его недопоняли. С тех пор это блюдо и называется ариста.

900 г мякоти свинины  
2 зубчика чеснока  
2 веточки розмарина  
1/2 стакана белого сухого вина  
4 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
крупная соль, свежемолотый черный  
перец

4–6 порций

Подготовка: 15–20 мин.

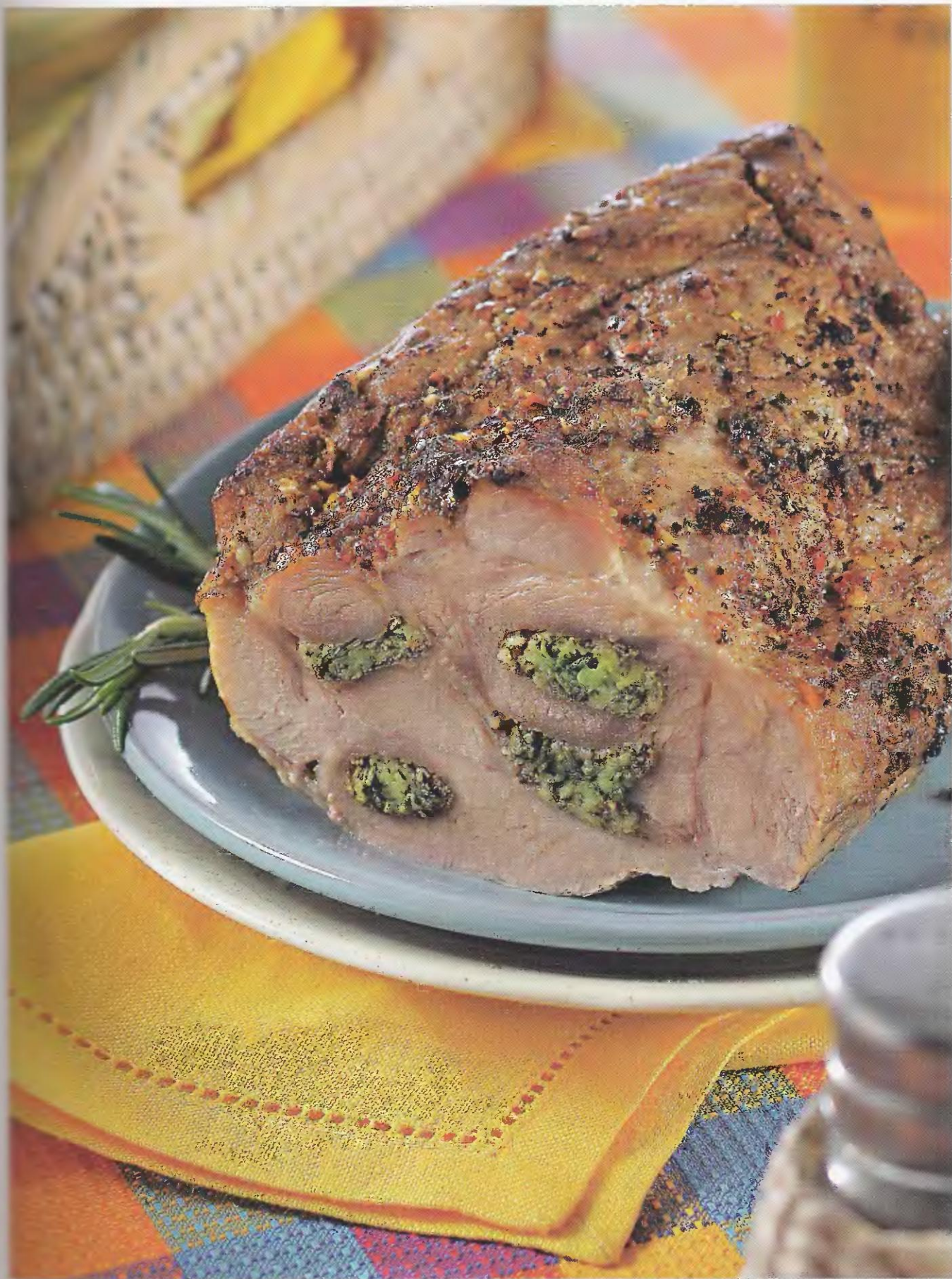
Приготовление: 1 ч 20 мин. –  
1 ч 30 мин.

1. Чеснок измельчите. Мелко нарежьте листочки розмарина. Положите чеснок и розмарин в ступку, добавьте соль и черный перец, растолките.
2. Острым тонким ножом сделайте надрезы в мясе и положите в надрезы чесночную смесь. Натрите солью и перцем кусок свинины со всех сторон.
3. Разогрейте масло в глубокой сковороде с жаропрочной ручкой. Положите мясо и поджарьте его до румяной корочки со всех сторон на сильном огне. Полейте мясо вином и дайте ему выпариться.
4. Поставьте сковороду в разогретую до 180 °С духовку на 1 ч 20 мин. – 1 ч 30 мин., периодически поливая мясо выделяющимся соком.
5. Нарежьте готовую свинину тонкими ломтиками и разложите на блюде. Свинину по-флорентийски можно подавать как горячей, так и холодной.

#### Совет гастронома

Если у вас нет сковороды с жаропрочной или «отстегивающейся» ручкой, вы можете воспользоваться обычной – но перед тем как ставить сковороду в духовку, тщательно оберните ручку несколькими слоями фольги.







**Панцанелла** Этот салат скорее всего родился из традиции тосканских крестьян смачивать сухой хлеб и есть его с овощами, растущими в огороде. Обычно в деревенских домах хлеб пекли один раз в неделю, и через несколько дней скапливалось некоторое количество подсушенного хлеба, который необходимо было как-то съесть. Так что для крестьян с приходом жары этот салат становился основной едой. Так как панцанеллу жевать особенно не нужно, то частенько ее называли «стариковской едой». Впрочем, молодые уплетают ее так, что за ушами трещит.

400 г подсушенного хлеба  
3–4 очень спелых средних помидора  
2 средние красные сладкие  
луковицы  
1 крупный огурец  
маленький пучок базилика  
красный винный уксус  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Нарежьте хлеб ломтями и положите в миску с холодной водой на 5–7 мин. Потом отожмите его и крупно раскрошите. Положите крошки в глубокую миску, в которой будете подавать салат.
2. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, снимите кожицу, удалите семена с жидкостью. Мякоть нарежьте кубиками.
3. Лук нарежьте тонкими кольцами. Проверьте, не горчит ли кожура огурца, и при необходимости очистите его. Нарежьте огурец тонкими кружками. Все овощи положите в миску с хлебными крошками. Добавьте листики базилика, посолите, поперчите и полейте маслом. Аккуратно все перемешайте.
4. Поставьте миску с салатом в холодильник на 10–15 мин. При подаче сбрызните салат уксусом по вкусу и полейте еще раз небольшим количеством масла.

1



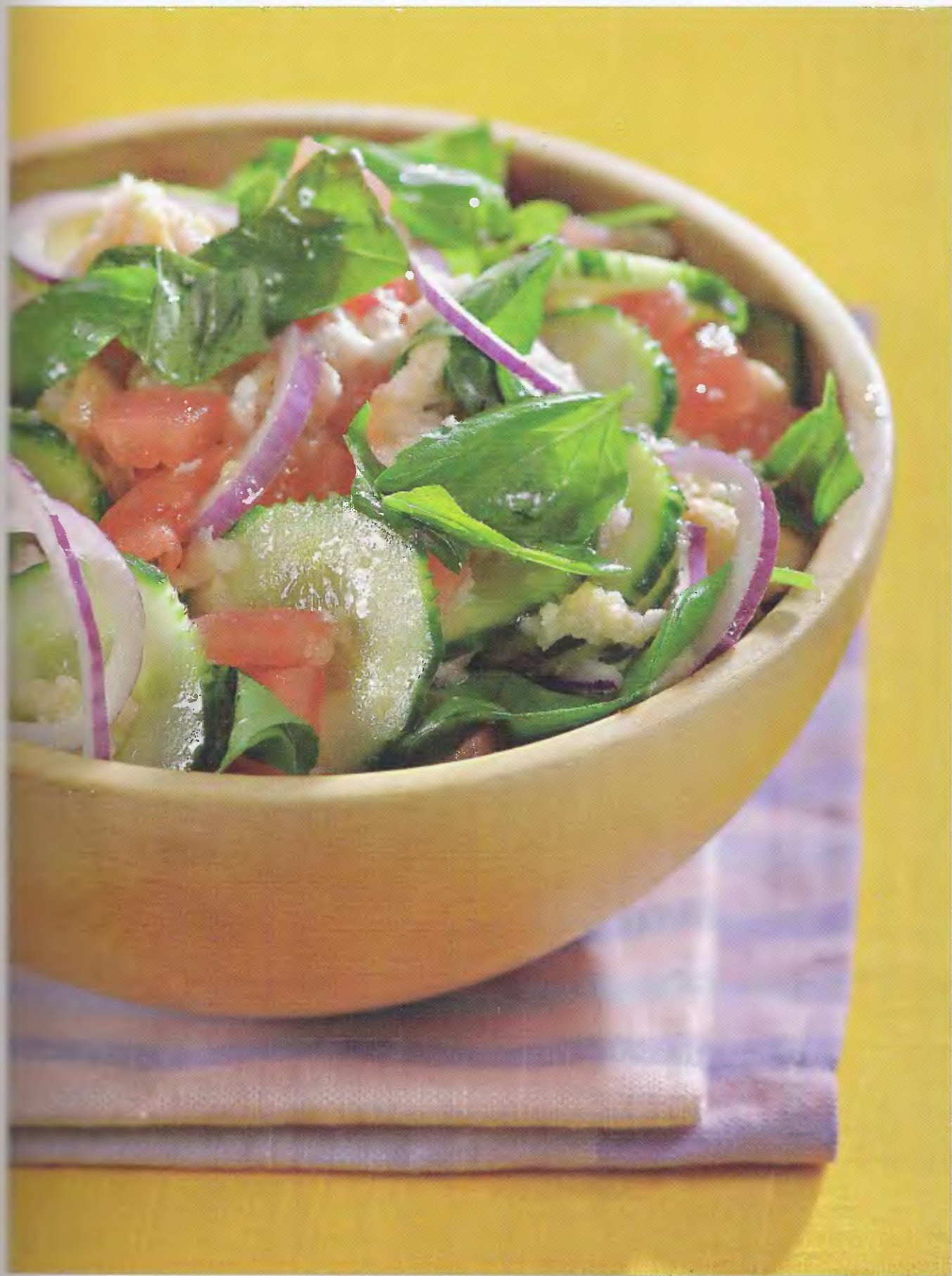
3



#### Совет гастронома

Для этого салата требуется хороший вкусный деревенский хлеб. В городских булочных подобный хлеб имеет круглую или овальную форму и грубоватый пористый мякиш. Нет необходимости специально подсушивать хлеб, можно взять просто вчерашний или лучше позавчерашний.







**Пирог «Кастаньяччо»** В исторических хрониках этот пирог впервые упоминается в 1449 году, но тогда это было уже традиционное и широко известное блюдо. В Тоскане много больших каштановых лесов, и осенью за этими прекрасными орехами устремляются все кому не лень. Каштаны можно пожарить на огне, добавить в суп, можно запечь с ними мясо. А поскольку они сладкие, почему бы не сделать из них десерт?

300 г каштановой муки

80 г изюма

50 г очищенных кедровых орехов

1/4 л молока

3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

щепотка соли

4–6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Замочите изюм в теплой воде на 15 мин., затем откиньте на дуршлаг и обсушите. В миске перемешайте каштановую муку с солью и замесите тесто с молоком и 1/4 л воды, добавляя их постепенно и постоянно перемешивая деревянной ложкой, чтобы не образовались комки.
2. Возьмите круглую огнеупорную форму для выпечки, обильно смажьте оливковым маслом и разогрейте ее на открытом огне, 1 мин. Вылейте в форму тесто.
3. Распределите по поверхности будущего пирога изюм и кедровые орехи, слегка примните их. Полейте пирог оставшимся оливковым маслом и поставьте в разогретую до 180 °C духовку на 30 мин.
4. Подавайте «Кастаньяччо» остывшим.

#### Совет гастронома

Обратите внимание, что в этот пирог мы не добавили ни грамма сахара. Сладости каштанов и изюма будет вполне достаточно. Некоторые посыпают пирог перед выпечкой листочками розмарина.







Хотя в административном смысле Эмилия-Романья является единым целым, она состоит из двух совершенно различных частей. Эмилия – спокойная, богатая и хлебосольная провинция. В течение практически восьми веков она существовала автономно и почти всегда в мире со своими соседями. Романья повезло намного меньше – она долгое время являлась провинцией папского государства, и ей приходилось долго и много воевать. Поэтому кухня Романьи попроще, она более бедная и менее развитая по сравнению с кухней Эмилии. Кулинария Эмилии-Романьи знаменита благодаря своей пасте. Это тальятелле, сдобренные сложным мясным соусом, а также фаршированная паста – тортеллини и тортелли. Среди продуктов Эмилии-Романьи нельзя, конечно, не назвать известные колбасные изделия области – сыровяленную ветчину сан-даниэле и колбасы, особенно знаменитую мортаделлу. И не будем забывать, что главный итальянский сыр пармиджано реджано (пармезан) также является типичным продуктом этой области.

**Маринованный угорь** В Италии водится так называемый «европейский угорь». Обычно предпочитают ловить самок – они более крупные и жирные, могут достигать 3 кг. Практически по всей Италии угорь – типичное рождественское блюдо, поэтому частенько накануне Рождества горожане начинают самую настоящую охоту на угрей в магазинах. Существует одно любопытное поверье, согласно которому если в больное ухо закапать жир от угря, боль пройдет. Но мы не предлагаем вам лечиться. Приготовьте лучше маринованного угря – самый настоящий деликатес.

**Начинайте готовить за 4–5 дней до подачи**

2 средних свежих угря (примерно по 400 г)  
2 средних апельсина (только кожура)  
1/2 л белого винного уксуса  
1 зубчик чеснока  
6 листиков шалфея  
мука  
3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
10 горошин черного перца  
крупная соль

**6–8 порций**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 4–5 дней

1. Угрей надрежьте кожу вокруг головы, отогните и снимайте ее чулком, пальцами отделяя кожу от мякоти. Кожа угря очень скользкая, ее трудно удержать, поэтому окунайте пальцы в крупную соль. Затем выпотрошите через брюшко, отрежьте голову и хвост, промойте, обсушите, нарежьте на куски длиной 4 см.
2. Обваливайте куски угря в муке и обжарьте порциями в масле на сильном огне со всех сторон до золотистого цвета, 5 мин. Готовые куски выкладывайте на бумажные полотенца. Посолите.
3. Апельсины вымойте щеткой, обсушите, снимите кожуру, нарежьте ее произвольно (мякоть апельсинов здесь не понадобятся). В кастрюле доведите уксус с 1/2 л воды до кипения на сильном огне. Нарежьте чеснок на пластинки и положите его в кипящую смесь. Добавьте горошины перца, шалфей и апельсиновую кожуру. Уменьшите огонь и продолжайте уваривать смесь, пока она не выпарится наполовину.
4. Положите куски угря в глубокую стеклянную или керамическую посуду и залейте маринадом. Дайте остыть при комнатной температуре, потом положите на рыбу решетку, придавите начисто вымытым камнем, закройте крышкой и поставьте в холодильник на 4–5 дней. Подавайте холодным.







**Тыквенное суфле с кремом из горгонзолы** Производство сыра горгонзола – древняя традиция, он существовал уже в X веке. Легенда гласит, что рассеянный сыровар из городка Горгонзола позабыл свежую форму сыра в подвале, где подвешивал уже готовые головки. Когда же он обнаружил, что внутри сыр покрылся тонкими полосками зеленоватой плесени, то решил все-таки попробовать его. И был приятно удивлен хорошим вкусом. Сейчас лучшую горгонзолу делают из молока коров, вернувшихся с дальних, чистых и сытных, летних пастбищ – осеннее молоко имеет особый, насыщенный вкус. В этом суфле ароматная горгонзола прекрасно сочетается с тыквой.

400 г тыквы  
300 г жирных сливок  
3 яйца  
100 г тертого пармезана  
1/2 стакана очищенных грецких орехов  
150 г сыра горгонзола  
3–4 ст. л. молока  
большая щепотка молотого мускатного ореха  
соль, свежемолотый черный перец  
сливочное масло и молотые сухари для формочек

6 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Очистите тыкву от кожуры и сердцевин, нарежьте средними кубиками и отварите на пару до мягкости, 20 мин. Остудите. Положите в блендер тыкву, сливки, яйца и пармезан. Посолите и поперчите, добавьте также щепотку мускатного ореха. Взбейте до однородности.
2. Смажьте маслом 6 формочек для суфле, присыпьте сухарями. Заполните их тыквенной массой, не доходя до края 1 см. Поместите формочки с суфле на противень, на треть заполненный водой, запекайте в разогретой до 170 °C 30 мин. духовке.
3. В сотейник с толстым дном положите горгонзолу, добавьте молоко. Нагрейте, помешивая, до мягкости и перемешайте до однородности.
4. Достаньте формочки из духовки, полейте суфле сырным кремом и украсьте грецкими орехами. Подавайте с тостами.

2



#### Совет гастронома

Горгонзола бывает двух видов: сладкая и пикантная. Вы можете выбрать любой вариант по своему вкусу. А если вы решите заменить горгонзолу другим сыром, лучше всего подойдет рокфор. Рокфор более острый, и нужно, чтобы вкус сыра не перебил вкус тыквы. 100 г будет вполне достаточно, просто добавьте еще 2 ст. л. жирных сливок.





**Пизарей э фазо** Это совершенно гениальное кулинарное изобретение. Из хлеба делают небольшие клецки-пизарей и сопровождают их соусом с фасолью (фазо), обычно следуя принципу «семь фасолин на одну клецку». Жители Эмилии-Романьи очень любят это блюдо. Существует даже ассоциация «Конфратернита ди Грасси» («Братство толстяков»), ставящая своей основной целью распространение «Пизарей э фазо» во всем мире. Теперь рецепт добрался и до вас.

**Начинайте готовить за 10–12 ч до подачи**

**Для пизарей:**

200 г муки  
50 г хлебных крошек  
3–4 ст. л. молока  
1 яйцо

**Для соуса:**

150 г сухой фасоли  
50 г свежих свиных шкурок  
1 ст. л. топленого свиного сала  
половина черешка сельдерея  
половина средней морковки  
1 средняя луковица  
1 зубчик чеснока  
2 веточки петрушки  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец  
тертый пармезан и листья петрушки  
для подачи

**4–6 порций**

Подготовка: 8–10 ч  
Приготовление: 1 ч 35 мин.

1. Для соуса фасоль замочите в холодной воде на 8–10 ч. Слейте воду и ополосните фасоль. Мелко нарежьте петрушку, чеснок, сельдерей, морковь и лук. Поджарьте овощи в 2 ст. л. оливкового масла на среднем огне до мягкости, 5 мин. Добавьте сало. Перемешайте и готовьте еще 2 мин. Снимите с огня.
2. Для пизарей положите хлебные крошки в миску и добавьте молоко и 3–4 ст. л. воды, оставьте на 10 мин. Перемешайте, добавьте яйцо и просеянную муку. Замесите гладкое тесто. Из теста скатайте круглые тонкие полоски и разрежьте их на кусочки длиной 1 см. На каждый кусочек надавите большим пальцем, чтобы получились вытянутые выпуклые лепешечки. Разложите пизарей на полотенце.
3. Свиные шкурки нарежьте квадратами. Положите их в кастрюлю. Добавьте фасоль и поджаренные овощи вместе с жиром. Залейте 1 л воды. Варите на среднем огне 1 ч 30 мин., посолите и поперчите.
4. Добавьте пизарей в кастрюлю и варите еще 5 мин. Половником выньте часть фасоли на тарелку и раздавите вилкой в пюре. Положите пюре в кастрюлю, перемешайте. Перед тем как подавать, посыпьте блюдо сыром, петрушкой и сбрызните оливковым маслом.

2



**Совет гастронома**

Это блюдо лучше всего готовить в керамическом горшке или кастрюле, как это делали еще прабабушки современных жителей области Эмилия-Романья. Когда будете замешивать пизарей, сначала тесто будет казаться слишком мягким и липким. Но постепенно, с добавлением муки, оно приобретет нужную консистенцию. Вымешивайте тесто энергичными движениями не менее 15 мин.







**Лазанья с крапивой** Крапива в Европе всегда пользовалась большим уважением. Недаром на одной из картин Альбрехта Дюрера (XV век) ангел протягивает Создателю ветку крапивы. Ее не выращивают специально, но каждую весну люди собирают нежные молодые побеги, чтобы приготовить из них суп или добавить к рису, к картофелю или к яйцам. В кулинарии обычно крапиву используют так же, как шпинат. Иногда собирают крапиву и осенью, когда растение дает новые побеги после сбора сена. Крапива – прекрасное средство от анемии и авитаминоза. Попробуйте приготовить с крапивой лазанью... и будьте здоровы!

**Начинайте готовить за 4 ч до подачи**

250 г муки  
2 яйца  
большой пучок молодых листьев крапивы  
250 г натертого пармезана  
соль

**Для мясного рагу:**

300 г говяжьего фарша  
50 г копченой корейки  
1 черешок сельдерея  
1 средняя морковь  
половина луковицы  
1/2 стакана сухого белого вина  
250 г пассаты из помидоров  
1/2 л молока  
соль, белый молотый перец

**4–6 порций**

Подготовка: 2 ч 40 мин.

Приготовление: 40–45 мин.

1. Для рагу корейку нарежьте небольшими кубиками и поджарьте ее на сухой сковороде на среднем огне, 3–4 мин. Нарежьте мелко лук, морковь и сельдерей. Когда корейка начнет подтаивать, добавьте овощи и жарьте все вместе еще 5 мин. Добавьте фарш, увеличьте огонь и обжаривайте, разбивая комочки вилкой, до готовности, 5–7 мин.
2. Влейте вино, дайте ему выпариться и добавьте пассату из помидоров и молоко. Долейте 1 стакан теплой воды, перемешайте и готовьте рагу на минимальном огне 2 ч. Посолите и поперчите в конце тушения.
3. Для листов лазаньи крапиву залейте кипятком, доведите до кипения, варите 1–2 мин., откиньте на дуршлаг и отожмите. У вас должно получиться примерно 50 г листьев. Мелко порубите их.
4. Муку просейте горкой, сделайте в ней углубление – «колодец», вбейте в него яйца, добавьте крапиву и соль. Хорошо вымесите тесто, сверните в шар, заверните в пленку и оставьте на 20 мин. Затем раскатайте тесто не слишком тонко и вырежьте квадраты со стороной 10 см. Отварите листы лазаньи в широкой кастрюле в кипящей подсоленной воде, потом сполосните их в холодной воде и выложите на полотенце.
5. В прямоугольную форму для запекания выложите на дно немного рагу, затем слой теста, снова рагу и присыпьте все сыром. Продолжайте чередовать слои, пока форма не наполнится или у вас не кончатся продукты. Последним должен быть слой сыра. Поставьте форму с лазаньей в разогретую до 200 °С духовку на 30 мин. Подождите 10–15 мин. и подавайте.

#### Совет гастронома

Если вы желаете получить лазанью побогаче, можете добавить слой соуса бешамель между тестом и рагу. Для соуса обжарьте в 4 ст. л. сливочного масла 3 ст. л. муки до золотистого цвета, влейте 1,5 стакана молока, готовьте, помешивая, чтобы не было комочков, 5 мин. Приправьте соус солью, перцем и тертым мускатным орехом. Если этот соус достаточно жидкий (можно приготовить его из 2 стаканов молока), то нет необходимости заранее отваривать тесто. Выкладывайте слои, как это описано выше, но перед тем как отправить форму в духовку, накройте ее листом фольги, которую нужно будет снять через 15 мин.







**Разварное мясо из Пьяченцы с картофельным пирогом** Разварное мясо – старинный рецепт, который с давних пор стал известен всей Европе. А произошло это так. Екатерина Медичи, отправляясь во Францию замуж за короля Генриха II, повезла с собой целый штат поваров и рецепты североитальянской кухни. Поначалу французы совершенно не принимали новую королеву и посмеивались над ее кулинарными пристрастиями. Но потихоньку привыкли – а куда деваться, ведь Екатерина стала матерью трех последующих французских королей. Так, сначала в Париже, а потом и по всей Европе разошлись рецепты любимых блюд Екатерины Медичи, в частности разварного мяса. А в более поздние времена был найден и наилучший гарнир к любимому блюду королевы – картофельный пирог.

**Начинайте готовить за 6–7 ч до подачи**

1 кг мякоти говядины (лопатка, задняя нога) одним куском  
100 г бекона  
100 г сырого свиного сала  
100 г сливочного масла  
1 большая луковица  
1 большая морковь  
2 черешка сельдерея  
2 зубчика чеснока  
2 стакана сухого красного вина  
4–5 стаканов мясного бульона  
3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
1 лавровый лист  
соль, свежемолотый черный перец

**Для пирога:**

700 г картофеля  
150 г пармезана одним куском  
3/4 л молока  
1 зубчик чеснока  
60 г сливочного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**4–6 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 5–6 ч

1. Нарежьте небольшими кусочками бекон, лук, морковь, сельдерей. В кастрюле с толстым дном (лучше всего огнеупорной глиняной или керамической) разогрейте сливочное и оливковое масло. Поджарьте бекон и овощи, 5 мин.
2. Нарежьте холодное (лучше замороженное) сало брусочками толщиной 1 см и длиной 2 см. В мясе острым тонким ножом сделайте надрезы, вложите в них кусочки сала. Посолите и поперчите мясо, на сильном огне обжарьте его со всех сторон в кастрюле с беконом и овощами. Добавьте чеснок и лавровый лист. Полейте вином и дайте ему выпариться.
3. Добавьте горячий бульон. Жидкость должна почти полностью покрывать мясо. Готовьте мясо под крышкой на очень слабом огне 5–6 ч, периодически переворачивая мясо и при необходимости добавляя горячий бульон или воду. Готовое мясо нарежьте толстыми ломтями.
4. Для пирога картофель нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см. Сковороду смажьте маслом, выложите в нее картофель. Посолите и поперчите. Залейте картофель молоком, поставьте на огонь, доведите до кипения, варите на минимальном огне до мягкости, 15 мин. Ломтики картофеля не должны ломаться. Затем слейте молоко и сохраните его.
5. Сыр нарежьте тонкими ломтиками. Выложите в жаропрочную форму слой картофеля, закройте его кусочками сыра и несколькими кусочками сливочного масла. Затем выложите оставшийся картофель.
6. Сохраненное молоко доведите до кипения, положите чеснок, готовьте, пока молоко не выпарится более чем наполовину. Удалите чеснок и залейте им картофель. Положите сверху несколько кусочков масла. Поставьте форму в разогретую до 190 °С духовку на 15 мин. Горячим разрежьте на ломти и подавайте его с разварным мясом.

#### Совет гастронома

Чтобы разварное мясо было еще вкуснее, замаринуйте его заранее. За 10–12 ч до приготовления положите мясо в миску и добавьте 2 стакана вина, 1 нарезанную луковицу, веточку шалфея, 1 зубчик чеснока и 1 лавровый лист.





**Ньокко инграссато** Традиционное блюдо Эмилии-Романьи. Когда-то для его приготовления использовали жирные остатки ветчины и окорока. Этот своего рода хлеб, выпеченный в дровяной печи, служил плотным завтраком для крестьянина, с утра уже приведшего в порядок хлев и наколовшего на день дрова. Теперь блюдо изменило свое назначение: его подают как закуску во время обеда, поэтому хозяйки кладут в него хорошую ветчину или кубики местной вареной колбасы мортаделлы.

500 г муки  
15 г свежих дрожжей  
50 г сливочного масла  
50 г топленого свиного сала  
100 г сырокопченой или вяленой ветчины  
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
щепотка обычной соли  
щепотка крупной морской соли

**6–8 порций**

Подготовка: 2 ч

Приготовление: 20–30 мин.

1. Нарежьте ветчину мелкими кубиками. Растворите дрожжи в 1/2 стакана теплой (38–40 °С) воды. Просейте муку горкой, в середине сделайте углубление – «колодец». Добавьте дрожжи, размягченное сало и масло, 1/2 стакана теплой воды, соль и ветчину. Вымешивайте тесто, пока оно не станет гладким и не перестанет прилипать к рукам, 8–10 мин. Заверните тесто в полотенце и положите его подходить в теплое место на 30 мин.
2. Раскатайте тесто в пласт толщиной 4–5 мм. Посыпьте крупной солью.
3. Перенесите пласт теста на противень, смазанный оливковым маслом. Сделайте ножом надрезы в форме ромбов по всему пластику теста. Оставьте противень с тестом в теплом месте еще на 1 ч.
4. Поставьте противень с тестом в разогретую до 220 °С духовку на 20–30 мин. Когда тесто зарумянится, достаньте его из духовки и нарежьте ромбами. Подавайте их теплыми или остывшими.

3

4







**«Сбризолана»** Это плотный, крошащийся, весьма калорийный, сладкий и ужасно вкусный пирог. Когда-то, судя по используемым ингредиентам, это было праздничное блюдо бедняков – кукурузная мука, животный жир и фундук вместо пшеничной муки, сливочного масла и миндаля. Но как это часто бывало с бедняцкими рецептами, пирог был облагорожен и видоизменен и дошел до нас в том виде, в котором мы вам его предлагаем. Перемены, по всей вероятности, произошли уже в XVII веке при дворе Гонзага, и сейчас «Сбризолону» не стесняются подавать даже самые серьезные рестораны.

300 г муки  
100 г сливочного масла плюс  
еще немного  
1/2 стакана сахара  
2 яйца  
100 г очищенного миндаля  
щепотка соли  
молотые сухари для формы

6–8 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 35 мин.

1. Размягчите масло. Измельчите миндаль в не очень мелкую крошку.
2. Просейте муку и перемешайте ее со сливочным маслом, добавьте сахар, яйца, соль. Последним вмешайте в тесто миндаль.
3. Форму для выпечки смажьте маслом и посыпьте сухарями.
4. Выложите в форму тесто и поставьте пирог в разогретую до 180 °C духовку на 35 мин. Подавайте остывшим.

#### Совет гастронома

Пирог «Сбризолана» не следует разрезать ножом. Согласно традиции, его разламывают на куски руками. Часто этот пирог сопровождает сладкое десертное вино, причем многие макают кусочки прямо в вино и только потом едят. Говорят, так вкуснее.







Эта область всегда была знаменита своей кухней. Рассказывают, что один лонгобардский король перешел через Альпы и отправил разведчиков отыскать землю, где были бы вкусная еда и хорошее вино. Разведчики обнаружили такое место и на ветках деревьев оставили знак, чтобы потом было легче его найти. С тех пор жители области, которые желают продать что-либо из тех продуктов, что они производят, вывешивают ветку над входом в дом. Кухня Фриули-Венеции-Джулии не отличается чрезмерной сложностью, но она здоровая, сытная и очень ароматная. В местной кулинарии сплелись воедино австрийские, итальянские и славянские традиции – не говоря уже о местных традициях малого народа, называющего себя ладинами.

**Струдель из картофеля с сыром и сырным соусом** На кухню северо-восточной Италии оказала сильное влияние кухня Австрии. И так же, как в Австрии, на севере Италии любят готовить струдели, причем не только десертные (с начинкой из яблок, изюма и орехов), но и несладкие. Область Фриули-Венеция-Джулия славится своим молочным животноводством. Поэтому в местной кухне говядина используется мало, зато сыры и молоко – наипервейшие и самые популярные продукты. Этот струдель – для любителей сыра во всех его проявлениях.

200 г бездрожжевого слоеного теста  
300 г сыра мальга, латтерия  
стаджонато или другого  
выдержанного сыра из коровьего  
молока  
2 крупные картофелины  
1 желток  
1,5 ст. л. сливочного масла  
1,5 ст. л. муки  
1/2 л молока  
1 ч. л. оливкового масла,  
настоянного на трюфелях  
соль

#### 4 порции

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Отварите картофель в кипящей воде в мундире до готовности, 30 мин., слейте воду, очистите картофель и сразу же растолките в пюре, посолите.
2. Натрите на мелкой терке 200 г сыра и перемешайте его с картофельным пюре. Придайте этой смеси форму вытянутого цилиндра.
3. Раскатайте слоеное тесто в виде прямоугольника, который должен быть в 2 раза шире и в 1,5 раза длиннее цилиндра из картофеля с сыром. Выложите цилиндр на тесто и сверните в рулет. Хорошо защипайте края. Смажьте струдель желтком и положите его на противень. Выпекайте в разогретой до 180 °C духовке до золотистого цвета, 20 мин.
4. Оставшийся сыр нарежьте кубиками. В сотейнике растопите сливочное масло, добавьте муку, готовьте 2 мин. Влейте молоко, перемешайте. Добавьте сыр, готовьте на минимальном огне, помешивая, до однородности, 5 мин. Влейте трюфельное масло и перемешайте. Подавайте ломтики струделя, полив его сырным соусом.

#### Совет гастронома

Постарайтесь особенно аккуратно смазать желтком края струделя, чтобы начинка не вытекала. Помимо сырного соуса, к рулету можно подать также ломтики спека или сыровяленой ветчины.





**Тортелли из Идрийской долины** Главный город Идрийской долины – Гориция. Он находится на границе между Италией и Словенией. Поэтому многое здесь имеет двойное название. В частности, это блюдо – на словенском эти тортелли называются «жликрофы». Это один из самых типичных местных рецептов, представляет собой кусочки теста, фаршированные начинкой на основе картофеля. Ну чем не вареники с картошкой?

250 г муки  
2 яйца  
щепотка соли

**Для начинки:**

500 г картофеля  
100 г копченой корейки  
70 г сыра монтазио или другого  
выдержанного сыра из коровьего  
молока  
6 желтков  
8 ст. л. крепкого мясного бульона  
30 г сливочного масла  
1,5 ст. л. топленого свиного сала  
половина средней луковицы  
средний пучок зеленого лука (50 г)  
2 ст. л. сушеного майорана  
соль, свежемолотый черный перец

**4–6 порций**

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 3–4 мин.

1. Для теста просейте муку горкой, сделайте в ней углубление – «колодец», добавьте туда яйца и щепотку соли. Вымешивайте тесто, пока оно не станет гладким и эластичным. Скатайте его в шар, заверните в пленку и оставьте при комнатной температуре на 30 мин.
2. Сварите картофель в мундире в кипящей воде до готовности, 30 мин. Остудите и очистите. Мелко нарежьте репчатый лук и корейку. Поджарьте их в сливочном масле и растопленном сале. Картофель нарежьте кубиками и добавьте к луку и корейке. Готовьте 3–4 мин., потом снимите с огня и дайте остыть.
3. Зеленый лук мелко нарежьте. Вложите картофельную смесь в миску, добавьте желтки, майоран и зеленый лук. Половину сыра натрите на мелкой терке и добавьте к начинке.
4. Раскатайте тесто тонким слоем. Распределите начинку маленькими порциями по половине теста (если у вас есть форма для тортелли, можете класть первый слой теста прямо на форму). Накройте второй половиной и прижмите там, где начинки нет. Нарежьте квадратные тортелли. Вложите их на поднос, присыпанный мукой, в один слой.
5. Вскипятите 3 л воды, посолите и отварите тортелли на минимальном огне до готовности, 3–4 мин. Готовые тортелли выложите шумовкой в подогретую глубокую тарелку и заправьте горячим бульоном. Оставшийся сыр нарежьте тонкими ломтиками и посыпьте ими тортелли. Подавайте горячими.

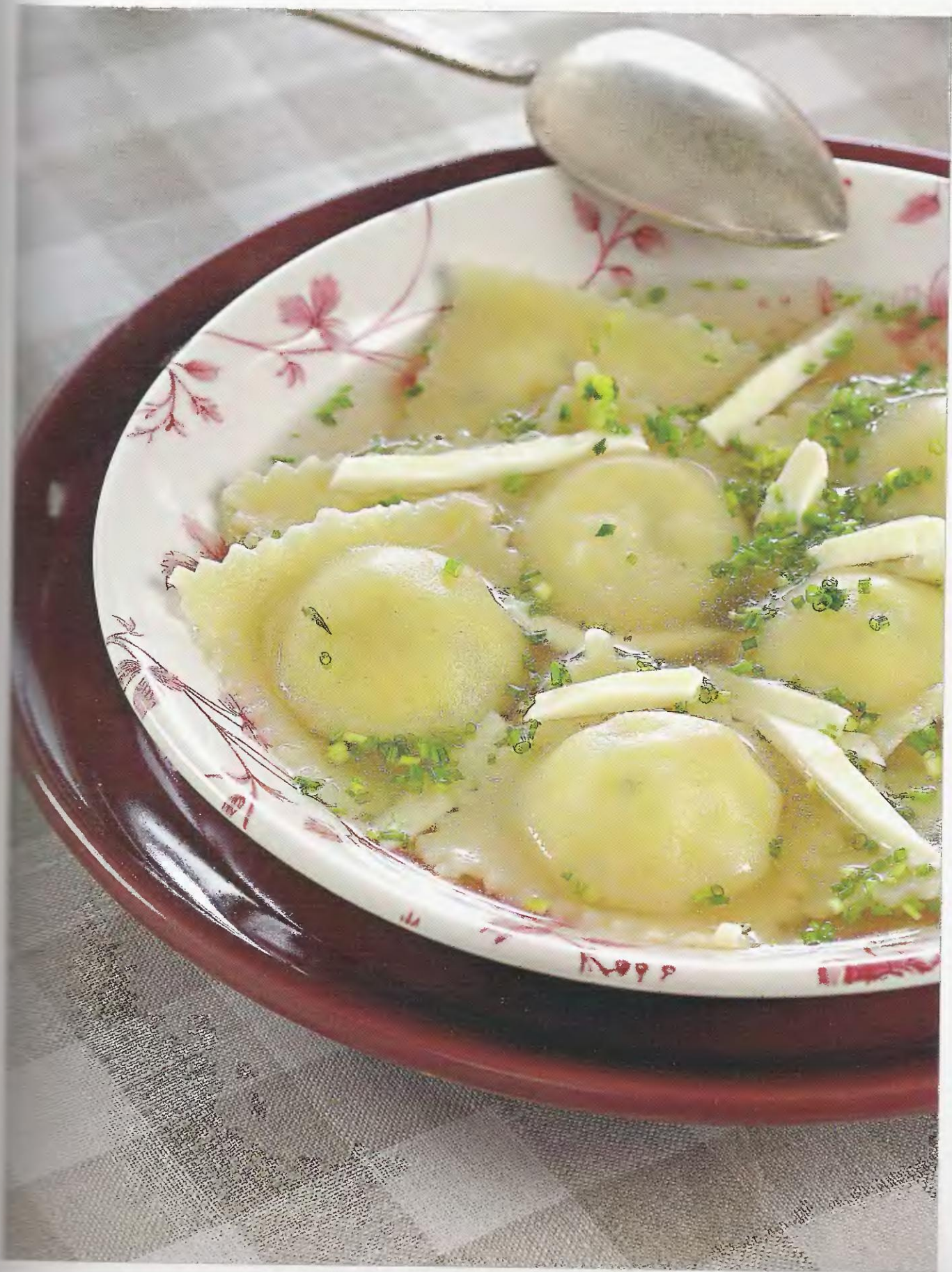
4



**Совет гастронома**

Отваривайте тортелли в воде, которая едва кипит, чтобы избежать расклеивания теста и выхода начинки. По этой же причине постарайтесь очень аккуратно перемешивать тортелли, когда они варятся.







**Филе форели с ароматными хлебными крошками** В давние времена в области Фриули-Венеция-Джулия коров пасли женщины и подростки. Мужчины обычно занимались более тяжелыми работами, а выпас считался работой легкой, почти отдыхом. Привязал буренок на длинной веревке, и можно спокойно заниматься своими делами. Молодежь в это время обычно развлекалась, а женщины вязали или вышивали. Но и те и другие иногда бросали своих подопечных и шли к ручьям ловить форель. Летом ручьи обычно мелели, и поймать рыбу руками не представляло особой сложности. А уж сачком или сеткой и подавно. Несмотря на близость к морю, любимой рыбой фриуланцев и сейчас остается речная форель.

2 средние целые речные форели

200 г замороженного зеленого горошка

3 побега спаржи

половина средней луковицы

1 средний цукини

1 средняя морковь

1 черешок сельдерея

100 г сухих хлебных крошек

1 веточка петрушки

6 листьев базилика

половина зубчика чеснока

щепотка орегано

1 лавровый лист

оливковое масло «экстра вирджин»

соль, свежемолотый черный перец

2 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Петрушку, базилик и чеснок очень мелко нарежьте. Орегано и лавровый лист разотрите в ступке в порошок. Перемешайте орегано, лавровый лист, ароматные травы и чеснок с хлебными крошками.
2. Рыбу почистите и разделайте на филе. Противень смажьте маслом, выложите филе кожей вниз и густо посыпьте ароматными хлебными крошками. Поставьте рыбу в разогретую до 220 °С духовку на 20 мин.
3. У спаржи очистите жесткие нижние концы. Морковь, лук, сельдерей, цукини и спаржу нарежьте мелкими кубиками. Положите овощи в сковородку с разогретым маслом (1–2 ст. л.), добавьте горошек и обжарьте на среднем огне до мягкости, 5 мин., не дольше – овощи не должны потемнеть.
4. Готовую рыбу выложите на блюдо и посыпьте поджаренными овощами. Подавайте горячей.

1

2



#### Совет гастронома

Традиционно это блюдо готовится из дикой форели, которая еще населяет альпийские реки. У нас аналог такой форели армянский ишхан. Но прекрасно подойдет и форель из питомника. Вместо обычной форели можно взять голубую, но только не золотистую и не радужную.







**Гуляш по-триестски** Благодаря близости к Центральной Европе рецепты оттуда легко переключивались в Италию. Так случилось и с национальным венгерским кушаньем – гуляшом, который, несмотря на долгое путешествие, сохранил некоторые черты своего предка. В городе Триест, от которого рецепт получил свое имя, это блюдо считается праздничным. «Блюдо для воскресенья», как говорят жители Триеста. Ведь в нем не только используется дорогая говядина, его еще и готовить долго – а если поспешить, хорошего гуляша не получится.

800 г мякоти говядины  
2 крупные луковицы  
2 крупных спелых помидора  
1 веточка розмарина  
1 веточка майорана  
1 ст. л. молотой сладкой паприки  
1 лавровый лист  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль

**4 порции**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Мясо нарежьте средними кубиками и посолите. На помидорах сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите семена и жидкость. Мякоть нарежьте очень мелко. Измельчите розмарин и майоран.
2. Лук нарежьте тонкими кольцами. В большой глубокой сковороде разогрейте масло и на среднем огне поджарьте лук до мягкости, 5 мин. Увеличьте огонь, добавьте мясо и поджарьте его со всех сторон до румяной корочки, 5–7 мин.
3. Добавьте розмарин, майоран, лавровый лист и помидоры. Перемешайте, влейте 1 стакан горячей воды, посолите, добавьте паприку. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимального и готовьте под крышкой, время от времени помешивая, 1 ч. При необходимости влейте немного горячей воды. Подавайте гуляш горячим.

**Совет гастронома**

Классическое сопровождение для гуляша по-триестски – это полента. А более новый и «экспериментальный» гарнир – несомненно кускус.







## Запеченная телячья ножка со струделем из тыквы с грецкими орехами

**и спеком** Это замечательное праздничное блюдо. Телячья ножка – не самая дорогая часть туши, но в области Фриули-Венеция-Джулия выращивают коров почти исключительно на молоко и поэтому забивают на мясо только небольшое количество телят. Ножка довольно жесткая, поэтому готовят ее долго, предвкушая праздничный воскресный обед. Рецепт струделя, с которым мы предлагаем вам подать телячью ножку, – великолепный пример фриуланских несладких струделей, которыми богата местная кухня.

**Начинайте готовить за 3,5 ч до подачи**

1 телячья ножка (задняя голяшка)  
весом 1,5–1,8 кг  
250 мл сухого белого вина  
1 средняя морковь  
1 средняя луковица  
1 черешок сельдерея  
2 зубчика чеснока  
2 веточки розмарина  
1 веточка тимьяна  
1 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**Для струделя:**

200 г бездрожжевого слоеного теста  
400 г тыквы  
50 гspeка или другой сыровяленой  
ветчины  
200 г жирных сливок  
3 ст. л. тертого пармезана  
3 ст. л. водки  
небольшая горсть очищенных  
грецких орехов  
небольшая горсть очищенных  
кедровых орехов  
маленький пучок петрушки  
щепотка корицы  
соль, свежемолотый черный перец  
мука

**6 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 2 ч 30 мин.

1. Разогрейте сливочное и сливочное масло в большой глубокой сковороде с жаропрочной или снимающейся ручкой. Положите в сковороду ножку и обжарьте ее со всех сторон до румяной корочки, по 2–3 мин. с каждой стороны.
2. Розмарин и тимьян измельчите. Морковь, лук, сельдерей, чеснок мелко нарежьте, добавьте их к мясу, посыпьте травами и слегка обжарьте, 5–7 мин. Посолите и поперчите. Полейте ножку с овощами вином, полностью выпарьте, после чего готовьте ножку без крышки на минимальном огне, переворачивая, 30 мин.
3. Переставьте сковороду в разогретую до 150 °С духовку и запекайте ножку 2 ч. Периодически переворачивайте мясо и подливайте горячую воду при необходимости. Когда ножка будет готова, накройте ее фольгой и дайте постоять 30 мин. Увеличьте температуру духовки до 180–200 °С.
4. Для струделя грецкие орехи порубите; тыкву очистите от кожуры и сердцевин, мякоть нарежьте очень маленькими кусочками и перемешайте ее с грецкими и кедровыми орехами, сыром и корицей. Посолите и поперчите.
5. Тонко раскатайте слоеное тесто на присыпанной мукой поверхности в прямоугольник, распределите по нему начинку и заверните рулетом. Хорошо защипайте края. Поставьте струдель в духовку на 30 мин.
6. Тем временем смешайте в сотейнике сливки и водку. Петрушку измельчите, нарежьте спек тонкими полосками, половину speка добавьте к сливкам. Посолите и поперчите. Поставьте на средний огонь и готовьте соус, пока он не выпарится на четверть. Подавайте телячью ножку со струделем, нарезав его ломтиками, полив соусом и посыпав оставшимся спеком и петрушкой.

### Совет гастронома

При приготовлении телячьей ножки очень важно стараться не прокалывать и не повреждать верхнюю корочку мяса, иначе из него вытечет весь сок и ножка станет очень сухой.





**Торт «Риго Янши»** Этот вкуснейший десерт носит необычное название. Риго Янши – имя известного цыганского скрипача начала XX века. Риго был знаменит не только благодаря своим музыкальным талантам. Ему удалось покорить дочь американского миллионера, которая была замужем за бельгийским принцем. Эта женщина ради него бросила своего царственного мужа. Их брак был недолгим, и от него не родились дети, а только рецепт простого и быстрого шоколадного торта...

**Для бисквита:**

4 яйца  
3/4 стакана сахара  
110 г муки  
1/2 ст. л. кукурузного крахмала  
сахарная пудра

**Для крема:**

1 л сливок жирностью 22%  
250 г темного шоколада (70% какао)  
1 стакан мелкокристаллического сахара  
1 ст. л. какао-порошка

**4–6 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Для бисквита отделите белки от желтков. Разотрите желтки с 3/4 стакана сахара, перемешайте с просеянной мукой и крахмалом так, чтобы не было комков.
2. Взбейте белки в крепкую пену и аккуратно, перемешивая лопаткой снизу вверх, введите их в тесто. Выложите получившееся тесто в форму, выстланную пергаментом. Выпекайте в разогретой до 180 °C духовке 20 мин., затем остудите.
3. Для крема растопите шоколад в микроволновой печи или на водяной бане, слегка остудите. Взбейте холодные сливки в пышную пену, постепенно, продолжая взбивать, всыпьте сахар. Просейте в сливки какао-порошок, перемешайте и аккуратно, перемешивая лопаткой снизу вверх, порциями добавьте растопленный шоколад.
4. Готовый остывший бисквит разрежьте на два тонких коржа. Положите один корж на блюдо, смажьте его сливочно-шоколадным кремом и накройте вторым коржом. Готовый десерт посыпьте сахарной пудрой.

**Совет гастронома**

Для того чтобы правильно растопить шоколад, нужно разломать его на небольшие кусочки и поместить в жаропрочную миску. Поставьте миску в микроволновку на полную мощность на 2–3 мин., затем выньте и перемешайте. Большая часть шоколада должна растаять. Дайте шоколаду постоять 5 мин., за это время он растопится окончательно. Точно так же нужно делать это на водяной бане при слабом кипении воды, не растапливая шоколад до конца. Если вы возьмете на 100 г больше шоколада, то можете покрыть им торт вместо сахарной пудры.







Эта область состоит из двух частей – Трентино и Альто-Адидже; кухни этих двух провинций хотя и являются сестрами, но их необходимо рассматривать раздельно. В Трентино в течение многих веков сосуществовали традиции кухни простой и кухни богатой. Целью первой было накормить незамысловатыми сытными блюдами из обычных для тех мест продуктов. Это полента (кукурузная, картофельная, гречневая), свежая и квашеная капуста, сало, супы, немного сыра. Второй – еще и удивить, не только прекрасным вкусом, но и обильностью, сытностью. Богатая, церковная, кухня достигла расцвета в период собора католической церкви в Тренто (1545–1563). До сих пор особыми праздничными блюдами считаются мясные деликатесы, которые подавали на пирах во время собора: мясной террин, жаркое из оленины, запеченные тетерева... Альто-Адидже – это территория, жители которой скорее считают себя немцами или австрийцами, чем итальянцами. И кухня больше похожа на смесь австрийских, немецких и венгерских кулинарных традиций. Среди продуктов доминируют картофель, капуста, лук-порей, рожь, ячмень. Из венгерских традиций в Альто-Адидже прижился гуляш. Но в полной мере испытали влияние соседей сладости: самые знаменитые местные десерты – яблочный струдель и яблочные оладьи.

**Кростои** Когда-то эти маленькие жареные пирожки с грибами, печенкой и луком, картофелем и беконом или с тушеной капустой готовили только на карнавальной неделе. Их название происходит от слова *crosta* – «хрустящая корочка». Кростои получаются хотя и жареные, но легкие и рассыпчатые, их можно съесть много, не чувствуя особой тяжести в желудке. Теперь в Трентино-Альто-Адидже кростои продают в специальных магазинчиках в любое время года. Они даже превратились в своего рода фаст-фуд.

300 г муки

300 г свежих белых грибов

70 г сливочного масла

1 стакан молока

1 зубчик чеснока

маленький пучок петрушки

соль

масло для фритюра

6 порций

Подготовка: 1 ч 15 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Размягчите 40 г сливочного масла. Муку просейте горкой, в центре сделайте углубление – «колодец», положите в него размягченное масло, молоко и щепотку соли. Вымесите гладкое тесто. Заверните его в пленку и поместите в холодильник на 1 ч.
2. Для начинки почистите грибы, нарежьте их небольшими кусочками. Чеснок слегка раздавите плоской стороной ножа. Петрушку мелко нарежьте. Растопите оставшееся сливочное масло в сковороде, поджарьте в нем чеснок на среднем огне, 30 сек. Добавьте грибы, увеличьте огонь до сильного и готовьте 10 мин. Посолите и посыпьте петрушкой. Остудите.
3. Раскатайте тесто в два тонких пласта. На одном из них распределите начинку порциями, накройте вторым слоем теста и прижмите пальцами там, где нет начинки. Вырежьте прямоугольные кростои зубчатым колесиком.
4. В глубокой сковороде разогрейте масло для фритюра слоем 3–4 см и жарьте в нем кростои по несколько штук до золотистого цвета, 3–4 мин. Готовые кростои вынимайте шумовкой и выкладывайте на бумажные полотенца. Подавайте горячими.







**Монкои** В трентинской кулинарной культуре это обычная полента из кукурузы, одобренная сыром, маслом и ветчиной. На севере Италии полента – символ народной кухни, известный еще со времен Древнего Рима. Тогда, конечно, поленту изготавливали не из кукурузной муки, которая пришла в Европу в XVI веке, а из овсяной или пшеничной. Когда в Италии появилась кукуруза, она разрешила многие проблемы, связанные с питанием. Но не обошлось без эксцессов. В середине XVIII века на севере Италии распространилась цинга: простой люд так полюбил сытную поленту, что перестал употреблять овощи, и люди начали страдать от нехватки витаминов. Как считают жители Трентино, полента вкусна сама по себе. А если ее одобрить сыром, сливочным маслом, спеком да молоком, то она превращается в деликатес!

300 г кукурузной крупы для поленты  
крупного помола

200 г овечьего сыра средней  
выдержки

80 г спека или другой сыровяленой  
ветчины одним куском

4 ст. л. тертого пармезана

3/4 л молока

30 г сливочного масла

соль

**6–8 порций**

Подготовка: 50–60 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. В кастрюле с толстым дном доведите до кипения 1/2 л молока и 1/2 л воды. Посолите и постепенно, постоянно помешивая, высыпьте в него тонкой струйкой кукурузную муку. Энергично перемешивайте поленту деревянной ложкой. Варите так поленту, пока она не начнет отставать от стенок кастрюли, 50–60 мин.
2. Нарежьте средними кубиками овечий сыр и спек. За 10 мин. до конца приготовления поленты добавьте сыр и спек и перемешивайте, пока сыр не расплавится полностью и не растворится в поленте.
3. Смажьте жаропрочную форму сливочным маслом и выложите в нее поленту ровным слоем. Посыпьте пармезаном, распределите сверху кусочки сливочного масла и полейте оставшимся молоком.
4. Поставьте форму в разогретую до 180 °C духовку на 10 мин. Подавайте монкои горячей.

#### Совет гастронома

Чтобы полента получилась мягкой и без комков, альпийские крестьянки перемешивают ее всегда в одном направлении (например, по часовой стрелке). Сейчас в продаже имеется полента быстрого приготовления, и если вы хотите приготовить это блюдо быстро, без изнуряющего помешивания в течение часа, то можете использовать «быструю» поленту. В этом случае следуйте инструкции приготовления на упаковке, а прочие ингредиенты добавляйте, когда ваша полента будет готова. Но честно говоря, «быстрая» полента по вкусу ни в какое сравнение не идет с традиционной.





**Суп из ячменя со шкварками** Трентинцы никогда не откажутся от тарелочки супа. Особенно если суп – с ячменем. Ячмень – это злак с самым низким гликемическим индексом. Во время приготовления ячмень сильно разбухает, становится нежным и мягким. Суп с ячменем – очень сытный и одновременно легкий. А уж как хорош ячмень в сочетании со шкварками!

**Начинайте готовить за 14 ч до подачи**

200 г ячменя (перловой крупы)  
200 г сухой белой фасоли  
2 средние картофелины  
1 корень сельдерея  
1 средняя луковица  
1 стакан сухого белого вина  
300 г мягкой (внутренней) шкурки от подкопченного свиного сала  
1/2 л молока  
1 лавровый лист  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4–6 порций**

Подготовка: 12 ч 30 мин.

Приготовление: 1 ч 30 мин.

1. Замочите фасоль в холодной воде на 12 ч, затем откиньте на дуршлаг. Картофель и сельдерей очистите, нарежьте средними кубиками. Мелко порежьте луковицу.
2. Разогрейте в большой сковороде на среднем огне 2 ст. л. оливкового масла, положите лук, готовьте 5 мин. Добавьте к луку фасоль и ячмень, готовьте, помешивая, 5 мин. Влейте вино и дайте ему выпариться.
3. Картофель и сельдерей добавьте к фасоли и ячменю. Влейте 1/2 л воды, посолите и поперчите, варите 15 мин.
4. Нарежьте очень тонкими полосками шкурки от сала и добавьте их в суп. Влейте в суп молоко и положите лавровый лист. Закройте крышкой, доведите до кипения и варите 1,5 ч на слабом огне. Перед подачей сбрызните суп в тарелках оливковым маслом.

#### **Совет гастронома**

Если вы не фанат перловки, предварительно обработайте ее: промойте хорошо, залейте большим количеством кипятка, укутайте в одеяло и дайте постоять час-полтора. Потом слейте воду и действуйте согласно рецепту.





**Суп из тыквы** Если в зимний период трентинцы любят похлебки на крепком наваристом бульоне, то летом они предпочитают готовить легкие овощные супчики. Но отказаться от супа – никогда! В области Трентино-Альто-Адидже даже шутят: отношение жителей к супам доказывает, что они гораздо более немцы, чем итальянцы (итальянцы, как известно, всем супам предпочитают добрую тарелочку спагетти). Этот суп обладает интересным сладковатым вкусом, в его составе имеется даже печенье. Не знаем прямо, овощной ли это суп «на первое» или сладкий – на десерт.

1 кг тыквы  
1 средняя луковица  
1/2 стакана сухого белого вина  
1 л овощного бульона  
120 мл жирных сливок  
50 г печенья «амаретти»  
30 г очищенных тыквенных семечек  
3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
оливковое или тыквенное масло  
для подачи

6–8 порций

Подготовка: 25 мин.

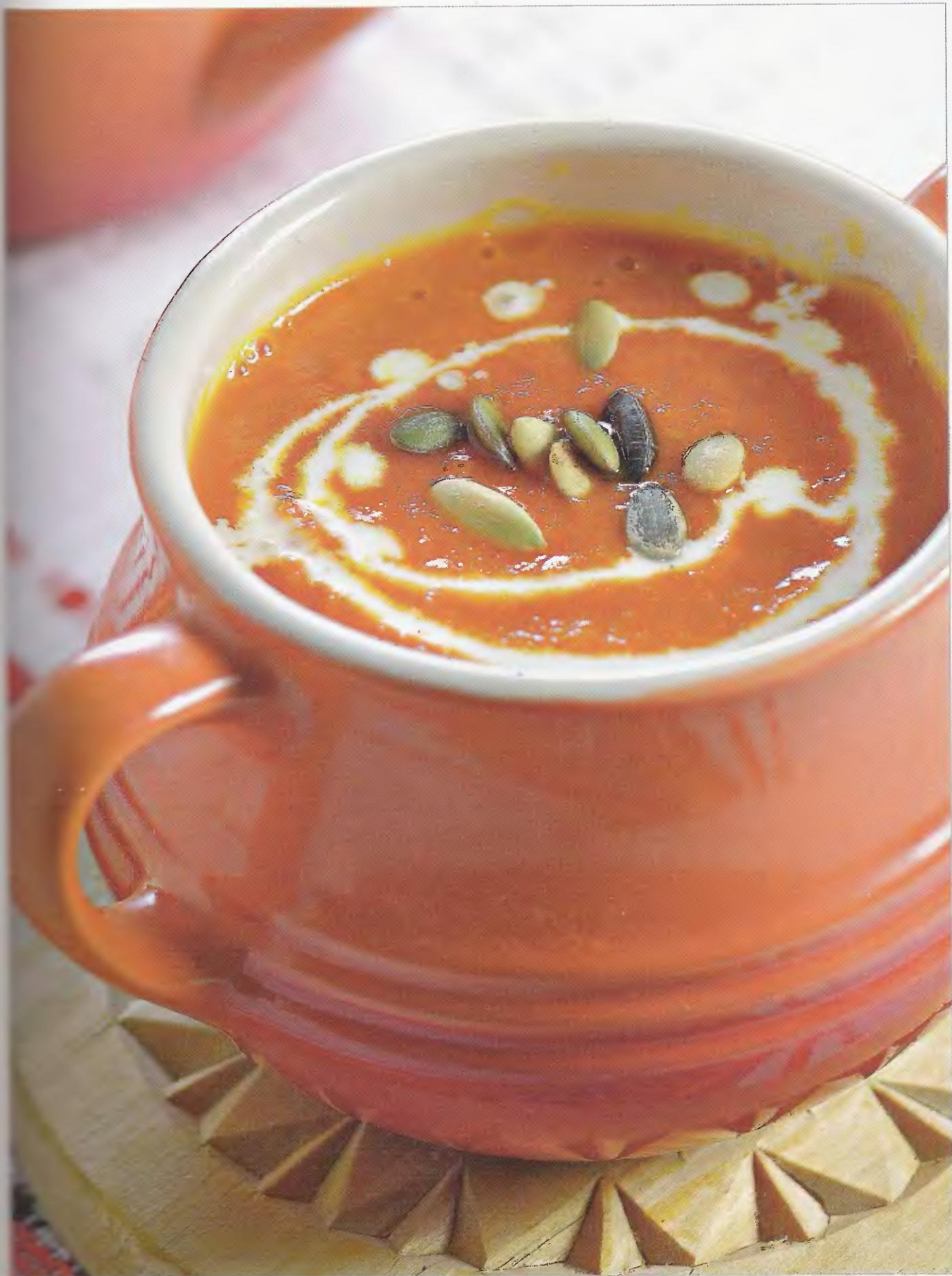
Приготовление: 30–40 мин.

1. Мелко нарежьте луковицу. Пожарьте ее в оливковом масле на среднем огне до мягкости, 5 мин. Влейте в сковороду с луком вино и дайте ему выпариться наполовину.
2. Тыкву очистите от кожуры и сердцевины, мякоть нарежьте кубиками и добавьте ее к луку. Обжаривайте 5 мин., помешивая. Влейте сливки и бульон, добавьте раскрошенное печенье.
3. Варите суп, пока он не приобретет кремообразную консистенцию, 30–40 мин. Подавайте горячим, сбрызнув его маслом и посыпав семечками.

#### Совет гастронома

Чтобы суп приобрел некоторую пикантность, положите в него перед варкой натертый корень имбиря (кусочек длиной 2–3 см). Также можно с успехом заменить оливковое масло сливочным, а перед подачей полить суп сливками.





**Кролик с полентой и соусом из порея** Чтобы полента была еще вкуснее (хотя, казалось бы, куда уж?), ее часто, вопреки правилам здорового питания, сочетают с мясом. А в области Трентино-Альто-Адидже очень многие занимаются разведением кроликов. Занятие это весьма выгодное при наличии большого количества травы и овощей. Блюдо, которое мы вам предлагаем, нельзя назвать изысканным. Это вкусная, простая крестьянская еда, которая гарантирует человеку, что после нее он может спокойно отправляться работать и до вечера голода не почувствует. Главное – победить неизбежную сонливость после столь сытного обеда.

1 средний потрошенный кролик  
1 средняя луковица  
50 г топленого свиного сала  
1 стакан сухого белого вина  
1 веточка шалфея  
соль

**Для поленты с соусом из порея:**

500 г кукурузной крупы крупного помола  
2 ст. л. молока  
500 г лука-порея  
3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль

**6 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 50 мин.

1. Мелко нарежьте луковицу. В большой сковороде с толстым дном разогрейте сало, положите лук, обжаривайте на среднем огне до мягкости, 5 мин.
2. Кролика разрежьте на порционные куски, положите их в сковороду с луком, обжаривайте до золотистой корочки со всех сторон, 10–12 мин. Посолите, положите шалфей, полейте вином и продолжайте готовить, периодически переворачивая куски, 40 мин.
3. Для соуса лук-порея промойте от песка, нарежьте кольцами. В отдельной сковороде разогрейте оливковое масло. Добавьте 3–4 ст. л. воды и щепотку соли, готовьте 15 мин.
4. Для поленты в кастрюле с толстым дном доведите до кипения 1,5 л воды, посолите, добавьте молоко и тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпьте кукурузную крупу. Варите поленту, все время помешивая, пока она не начнет отставать от краев кастрюли, 40–50 мин. Выложите готовую поленту на деревянную доску, разровняйте и дайте слегка застыть. Порежьте поленту ломтями и подавайте к кролику, полив соусом из лука-порея.

1



4



**Совет гастронома**

С полентой хорошо сочетается кроличья печенька. Поджарьте ее в сковороде в небольшом количестве оливкового масла, полейте белым сухим вином, выпарьте его и подавайте горячей.





**Яблочные оладьи с ванильным кремом** Более половины территории Трентино-Альто-Адидже занято яблоневыми садами. Яблоко – самый распространенный и самый любимый фрукт в области. Когда трентинцы устраивают международные встречи, то на столы всегда выставляют не только минеральную воду, соки и авторучки, но и корзинки с яблоками. И конечно, готовят бесчисленное количество блюд с яблоками. Пожалуй, чаще всего жарят их в клее и подают на завтрак, на десерт, к чашке чая или кофе, в качестве второго завтрака для детей и даже как гарнир к жареной свинине. Мы предлагаем вам сладкий вариант, который в сочетании с простым ванильным кремом превращается в приятнейший домашний десерт.

125 г муки  
2 средних кисло-сладких яблока  
сок половины лимона  
2 яйца  
1 ст. л. сахара плюс еще немного  
1/2 стакана ванильного сахара  
125 мл молока  
1 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
растительное масло  
молотая корица  
соль

**Для ванильного крема:**

250 мл молока  
125 мл жирных сливок  
1/3 стакана сахара  
1/2 стакана ванильного сахара  
цедра 1 лимона  
3 желтка  
2 ст. л. картофельного крахмала  
соль

**4–6 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Для крема молоко доведите до кипения, добавьте 2 ст. л. обычного и весь ванильный сахар, помешивая, растворите его. Добавьте измельченную цедру и щепотку соли. Взбейте желтки для крема с оставшимся сахаром, всыпьте просеянный крахмал и перемешайте с горячим молоком, постоянно помешивая, 2–3 мин. Полностью остудите.
2. Для оладьев яблоки очистите от кожуры, специальным ножом удалите из целых яблок сердцевину и нарежьте их кружками толщиной 1 см. Смочите кружки соком лимона.
3. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с обычным сахаром, добавьте ванильный сахар и оливковое масло. Вмешите муку и молоко, посолите. Взбейте белки в крепкую пену и порциями, аккуратно мешая лопаткой снизу вверх, добавляйте их в тесто.
4. Разогрейте масло для фритюра на среднем огне. Окунайте яблочные кружки в тесто и жарьте их в масле с обеих сторон до золотистого цвета, 2–4 мин. Готовые оладьи выкладывайте на бумажные полотенца. Посыпьте оладьи сахаром и корицей.
5. Взбейте холодные сливки в пышную пену и аккуратно смешайте их с остывшим кремом. Подавайте яблочные оладьи горячими, с холодным кремом.

**Совет гастронома**

Ванильный сахар очень просто сделать дома. Возьмите мелкокристаллический сахар и всыпьте в герметично закрывающийся контейнер. Разрежьте стручок ванили вдоль пополам, кончиком ножа выскребите семена, смешайте с сахаром в контейнере, половинки стручков также «закопайте» в сахар. Закройте и оставьте на несколько дней. Для 600–700 г сахара вполне достаточно 1 стручка ванили, главное, чтобы она была свежей.







Жители Венето – это люди моря, активные путешественники и коммерсанты. Они раньше других поняли ценность одного из новых продуктов, прибывших в Старый Свет из-за океана, – и первыми стали выращивать кукурузу, или «турецкое зерно» (турки для итальянцев – это то же, что и когда-то немцы для русских, то есть просто иностранцы, люди, не говорящие по-итальянски). Именно жителям Венето принадлежит честь изобретения поленты из кукурузы, а не из гречки или каштанов, как раньше. Полента – это основа их кухни. Ну и, конечно, самая различная рыба: и пресноводная, и морская, и дикая, и специально выращенная. А также всевозможные моллюски, крабы, мидии, морские гребешки... Мясо не получило широкого распространения в области, за исключением тех животных, которых можно было выращивать во дворе собственного дома. Поэтому на кухне Венето готовят птицу, кроликов, а также свинину, особенно печенку. Своих десертов в Венето немного – ее обитатели были морскими волками, им было не до сладостей. Кондитерские специализируются на австрийских рецептах – в течение полувека Венето была частью Австрийской империи, да и после вхождения в состав Италии связи не были разорваны.



**Сардины «ин саор»** Это очень древний рецепт. Он известен с XIV века, и изобрели его рыбаки, которым было необходимо придумать, как хранить рыбу. Название этого блюда переводится дословно как «сардины в приправах». В Венето рыба, приготовленная таким образом, – типичное блюдо на празднике в честь Спасителя, который проводится каждое третье воскресенье июня.

350 г свежих сардин  
400 г белого лука  
1/2 стакана сухого белого вина  
3 ст. л. белого винного уксуса  
небольшая горсть изюма  
20 г очищенных кедровых орехов  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 2 ч

1. Замочите изюм в теплой воде на 20 мин., откиньте на сито и обсушите.
2. Почистите рыбу, удалите голову, хребет и мелкие кости. Обсушите и посолите. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. масла и поджарьте сардины на среднем огне, по 2 мин. с каждой стороны. Выложите рыбу на бумажные полотенца.
3. Лук мелко нарежьте, поджарьте в оставшемся масле до мягкости, 5 мин. Влейте в сковороду вино и уксус, посолите, поперчите и варите маринад на слабом огне и с закрытой крышкой 20 мин. Прежде чем снять сковороду с огня, выпарите остатки жидкости.
4. Выложите рыбу на блюдо одним слоем, покройте ее небольшим количеством тушеного лука и посыпьте изюмом и кедровыми орехами. Продолжайте чередовать слои, пока не закончатся ингредиенты. Поставьте сардины в холодильник на 2 ч и подавайте холодными.

#### Совет гастронома

Таким же образом можно приготовить свежие анчусы или другую похожую рыбу (кильку, сельдь, некрупную скумбрию).





**Суп из шпината и грибов** В начале XX века шпинат получил широкое распространение по всей Европе – и все благодаря ошибке секретарши одного исследователя. Указывая содержание железа в этом продукте, она вместо 0,3 мг на 100 г написала в 10 раз больше. С тех пор очень популярен миф о том, что шпинат фантастически богат железом. Шпинат, правда, обладает определенными достоинствами в виде различных минеральных веществ и клетчатки, но все же дети, которых им пичкали, страдали незаслуженно. Но шпинат бывает очень вкусным! Например, в этом супе.

400 г свежих белых грибов  
400 г свежего шпината  
1 л овощного бульона  
1/2 стакана сухого белого вина  
1 средняя луковица  
маленький пучок петрушки  
4 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 8 мин.

1. Грибы почистите, нарежьте ломтиками. Петрушку измельчите. Шпинат промойте в холодной воде, обсушите и нарежьте полосками, стебли измельчите. Луковицу мелко нарежьте, обжарьте в масле до мягкости, 5 мин. Добавьте грибы, увеличьте огонь до сильного, готовьте 3 мин.
2. Добавьте в сковороду шпинат и готовьте, помешивая, еще 4 мин. Влейте вино и дайте ему выпариться на сильном огне. Снимите сковороду с огня и посыпьте содержимое половиной петрушки.
3. В кастрюле вскипятите бульон, добавьте смесь из грибов и шпината и варите на среднем огне 8 мин. Приправьте солью и перцем.
4. Разлейте суп по тарелкам, посыпьте его оставшейся петрушкой.

#### **Совет гастронома**

Для этого супа прекрасно подойдут свежемороженые грибы и шпинат. В этом случае не размораживайте их заранее, а просто увеличьте время для варки супа, чтобы грибы и шпинат успели растаять. Перед подачей можно посыпать суп натертым пармезаном.





**Полента с тимьяном и цукини** Как и в соседних областях, основой кухни Венето является полента. Но Венето находится рядом с морем, местные жители предпочитают не утяжелять поленту мясом или колбасками. Они или добавляют в нее морепродукты, или используют овощи. Цукини без проблем растут на болотистых землях Венето, и первым делом выбор падает на них. Здесь очень важно не переборщить со сливочным маслом и чесноком, иначе они забьют нежный и сладкий аромат цукини.

400 г цукини  
250 г кукурузной крупы крупного помола  
40 г сливочного масла  
2 зубчика чеснока  
маленький пучок петрушки  
100 г тертого пармезана  
2 ст. л. панировочных сухарей  
щепотка сухого тимьяна  
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 1 ч 15 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Цукини нарежьте тонкими кружками, чеснок почистите и слегка раздавите. Петрушку мелко нарежьте.
2. Растопите в сковороде половину сливочного масла и на среднем огне поджарьте чеснок, 1 мин. Добавьте цукини, готовьте 2–3 мин., аккуратно помешивая, чтобы не повредить кружки. Посолите, поперчите и готовьте еще 10 мин. Посыпьте петрушкой, снимите с огня.
3. В большой кастрюле с толстым дном вскипятите 1 л воды, посолите ее, добавьте тимьян и всыпьте тонкой струйкой кукурузную крупу, постоянно перемешивая деревянной ложкой. Варите поленту, помешивая, на слабом огне, пока она не начнет отставать от стенок кастрюли, 1 ч.
4. Когда полента будет готова, добавьте оставшееся сливочное масло, перемешайте и выложите поленту на противень или в жаропрочную форму слоем приблизительно 3 см. Посыпьте поленту половиной сыра и распределите сверху готовые цукини. Поверх цукини положите оставшийся сыр. Сверху посыпьте панировочными сухарями.
5. Поставьте противень в разогретую до 200 °С духовку, пока поверхность поленты не зарумянится, на 10 мин. Достаньте противень из духовки, разрежьте поленту на квадраты и подавайте.

4



#### Совет гастронома

Таким же образом вы можете приготовить поленту с другими овощами: баклажанами, помидорами, кабачками и луком. Кроме того, в поленту при варке можно добавить не только тимьян, но и другие сушеные пряные травы.





**Теплый салат из опят и яиц** Опыта растут в Италии повсюду, но особенно много их в северных областях. Итальянцы любят мариновать опята, но иногда готовят их вот так – в виде салата. Такие салаты обычно едят во время постов – в католичестве, в отличие от православия, во время поста разрешается есть яйца, молоко, рыбу. Поэтому подобное блюдо может появиться на столе у венецианца, например, в пятницу. Но и в другие дни недели такой салат тоже очень неплох!

500 г свежих опят  
2 яйца  
1 зубчик чеснока  
1 средняя луковица  
1 черешок сельдерея  
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 40 мин.

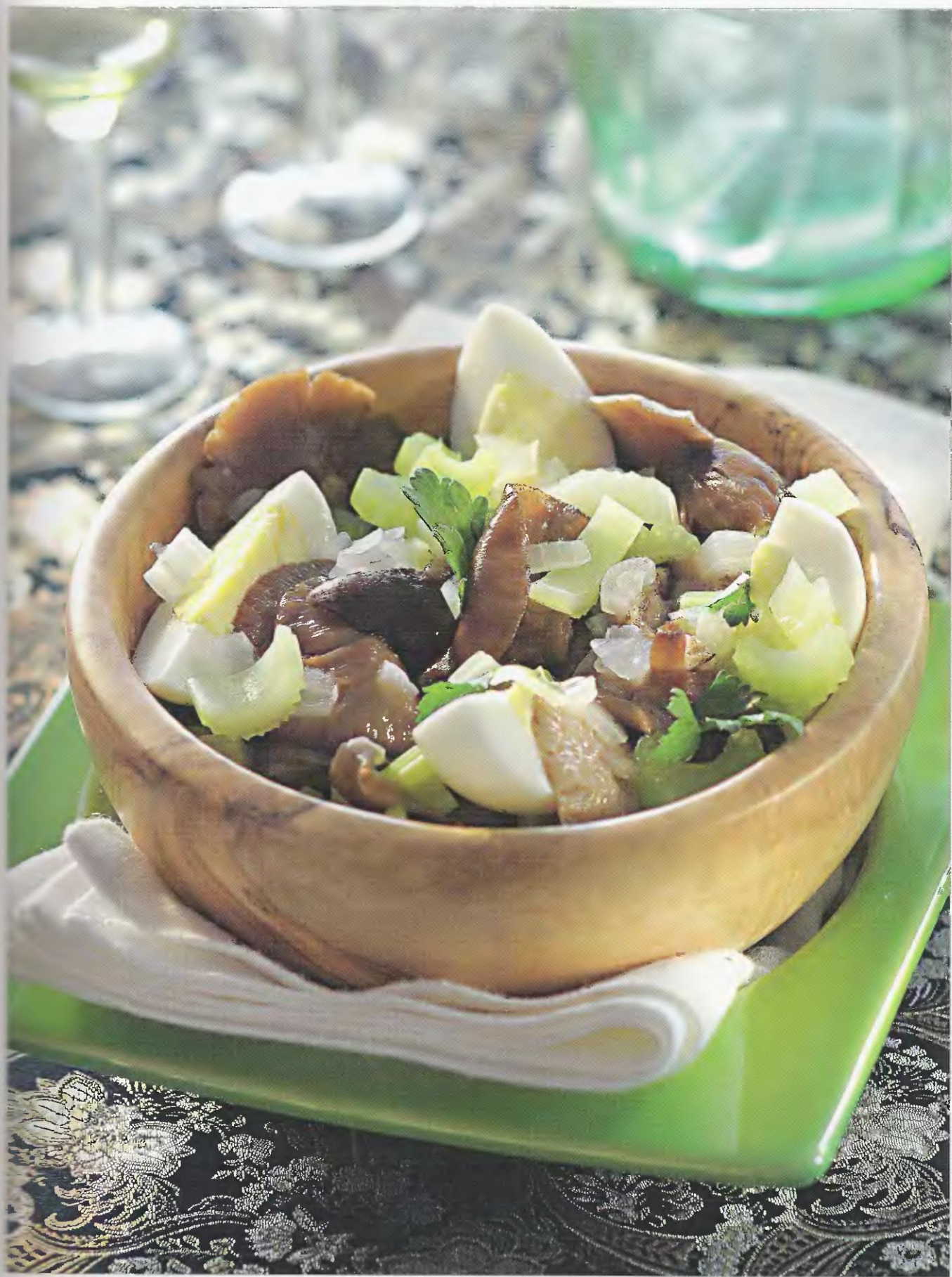
Приготовление: 15 мин.

1. Почистите грибы, промойте их, обсушите и, если они крупные, разрежьте на 2–4 части. Петрушку мелко порежьте. Луковицу, сельдерей и чеснок очистите, разрежьте пополам.
2. Положите овощи в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и доведите до кипения. Варите на среднем огне 20 мин. шумовкой выньте овощи из воды (они больше не понадобятся), положите в получившийся бульон грибы, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимального и варите 15 мин.
3. Яйца сварите вкрутую, 10 мин., залейте холодной водой на 5–10 мин., очистите и разрежьте на ломтики.
4. Выньте готовые грибы из бульона, выложите их на блюдо вместе с яйцами. Посыпьте петрушкой, сбрызните оливковым маслом и поперчите.

#### Совет гастронома

Этот салат при желании можно подавать холодным – для этого полностью приготовьте грибы, посыпьте их петрушкой, поперчите и полейте оливковым маслом. Затем накройте пленкой и поставьте в холодильник на 1–4 ч. И только перед подачей добавьте вареные яйца.





**Пирог «Фреголотта»** Выглядит этот пирог не слишком выразительно: довольно плоский круг слегка крошащегося твердого теста. Пусть это вас не обманывает, он очень вкусный. Рецепт его родился в самом начале XX века в одной старой trattoria под названием «Дзидзола» в городке Кастельфранко-Венето. Пирог подавали в качестве десерта для клиентов trattoria, позже, когда он стал пользоваться большим успехом, его стали готовить и навывнос. Trattoria эта существует и поныне, а при ней – небольшая кондитерская, в которой производят пирог «Фреголотта» для всех желающих. Но его легко приготовить и дома.

200 г сырого миндаля

200 г муки

1 стакан сахара

2 желтка

2 ст. л. жирных сливок

щепотка соли

сливочное масло

4–6 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Очистите миндаль (см. стр. 42). Обсушите и измельчите в блендере с 3 ст. л. сахара в мелкую крошку.
2. Муку просейте горкой, в центре сделайте углубление – «колодец», положите миндальную крошку, соль, желтки, оставшийся сахар и влейте холодные сливки. Быстро все перемешайте вилкой так, чтобы получить крошкообразную смесь.
3. Подходящую форму для выпечки смажьте маслом, всыпьте тесто ровным слоем и прижмите его ко дну формы руками – в результате слой теста должен быть не толще 1 см. Поставьте пирог в разогретую до 180 °C духовку на 30 мин.
4. Остудите пирог в форме, потом переложите на блюдо. Подавайте полностью остывшим.

#### Совет гастронома

Миндальный вкус этого пирога можно попробовать слегка усилить, добавив в тесто 1–2 ч. л. ликера «Амаретто» или несколько капель миндальной эссенции или размолов вместе с обычным миндалем 2–3 зерна миндаля горького. Резать (или, скорее, пилить) пирог нужно хлебным ножом с лезвием-пилочкой.









Пожалуй, ни одна из областей Италии не имеет таких различий в кулинарии от провинции к провинции, от города к городу, как Ломбардия. Города Бергамо и Бреша долгое время были в составе Тишайшей республики (то есть Венеции), и до сих пор там чувствуется отголосок кулинарных традиций венецианских дождей. Города Мантуя и Крема всегда были под сильным влиянием Эмилии-Романьи. Кухня верхней Ломбардии практически не отличается от кухни Трентино-Альто-Адидже и кантона Тичино в южной Швейцарии. Но есть и общие символы Ломбардии: прекрасные сыры, сливочное масло, которое здесь употребляют чуть ли не чаще, чем оливковое. Ну и, конечно, знаменитое ризотто по-милански с шафраном, великолепное разварное мясо и не менее великолепное жаркое, вкуснейшая котлета по-милански и классический панеттоне, без которого не мыслит Рождества вся Италия.

**Тальятелле с колбасками и савойской капустой** По-итальянски колбаски называют «сальсичча». В этом слове соединились «сале» и «чичча», то есть соль и жирное мясо. Колбаски бывают пожирнее и попостнее, делают их практически всегда из свинины. Но ломбардские колбаски обладают своей собственной строгой рецептурой и длинной историей. Их описывал даже Цицерон! Эти колбаски представляли собой мясной фарш со специями в кишке. Точный список специй нам известен благодаря лонгобардской королеве Теодолинде, которая записала рецепт, дошедший до наших дней.

200 г муки высшего сорта плюс еще  
немного для раскатывания  
2 желтка  
1 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

#### Для соуса:

100 г свиных колбасок для жарки  
200 г савойской капусты  
1 средняя луковица  
70 г тертого пармезана  
2–3 веточки петрушки  
2 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 1 ч 30 мин.  
Приготовление: 10 мин.

1. Для тальятелле просейте муку горкой. Добавьте желтки, оливковое масло и соль. Замесите крутое гладкое тесто (если оно слишком крутое, влейте холодной воды, но не больше 2 ст. л.). Сформируйте шар, заверните его в пленку и оставьте на 1 ч.
2. Затем раскатайте тесто как можно тоньше при помощи скалки или машинки для пасты и присыпьте мукой, чтобы оно не слипалось. Нарезьте тальятелле шириной около 1 см либо при помощи машинки, либо ножом, предварительно свернув тесто в рулон. Выложите пасту на полотенце и дайте ей подсохнуть.
3. Капусту тонко нарежьте, луковицу и петрушку измельчите. Поджарьте лук в разогретом масле до мягкости, 5 мин. Добавьте капусту, обжаривайте, постоянно помешивая, 2 мин. Колбаски нарежьте или разорвите на небольшие кусочки, добавьте их к капусте вместе с петрушкой. Готовьте 5 мин.
4. Вскипятите 3 л воды, подсолите ее и отварите тальятелле до состояния «аль денте», 2–3 мин. Откиньте на дуршлаг, переложите пасту в сковороду с капустой и колбасками. Посыпьте все сыром и поперчите. Потушите все вместе 2–3 мин. и сразу подавайте.

#### Совет гастронома

Если у вас в распоряжении мало времени, можете заменить свежие домашние тальятелле сухими покупными. Для этого рецепта лучше взять яичные тальятелле.





**Галантин из курицы** Марк Гавий Апиций, римский патриций времен императора Тиберия, большой любитель вкусно поесть, написал книгу о кулинарном искусстве. И в этой книге он посвятил целую главу приготовлению галантина. Поскольку в процессе приготовления в этом блюде вырабатывается желатин, то традиционно этот рецепт считался неплохим способом хранения мяса. Но готовить его не так-то просто, поэтому галантин считался праздничным блюдом и появлялся на столах итальянцев на Рождество и Пасху. Теперь радоваться этому чудесному блюду можно гораздо чаще.

**Начинайте готовить за 5 ч до подачи**

1 курица с печенкой  
500 г мякоти телятины  
200 г мякоти свинины  
100 г фарша из телятины  
100 г очищенных фисташек  
2 яйца  
1 черешок сельдерея  
1 средняя морковь  
1 средняя луковица  
1 рюмка вина марсала  
щепотка тертого мускатного ореха  
1 ч. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4–6 порций**

Подготовка: 2 ч 20 мин.

Приготовление: 2 ч 30 мин.

1. Телятину и свинину нарежьте небольшими кубиками и перемешайте с фаршем. Добавьте фисташки и вино. Посолите и поперчите, перемешайте, накройте пленкой и оставьте на 2 ч. Периодически перемешивайте.
2. Из курицы аккуратно вырежьте кости, стараясь не разрезать курицу пополам, а только надрезать, оставив большую часть кожи целой. Кости сохраните. Куриную печенку обжарьте на небольшом огне в разогретом масле, по 1 мин. с каждой стороны. Немного остудите и размелите блендером. Перемешайте размолотую печенку с яйцами, поперчите и добавьте мускатный орех.
3. Соедините две смеси (мясную и печенку с яйцами). Получившуюся массу выложите в курицу, сверните ее так, чтобы фарш оказался внутри, и заверните в пергамент. Свяжите курицу шпагатом, положите ее в большую высокую кастрюлю. Налейте в кастрюлю достаточное количество кипящей воды, чтобы полностью покрыть курицу.
4. Добавьте в кастрюлю почищенные овощи и кости курицы, посолите, доведите до кипения и варите галантин на слабом огне 1,5 ч. Когда галантин будет готов, остудите его в бульоне, 1 ч. Затем достаньте курицу, удалите шпагат и бумагу, обсушите галантин и дайте ему окончательно остыть. Подавайте нарезанным на ломти.

3



#### Совет гастронома

Подавайте галантин со свежим овощным салатом. Если имеется возможность достать немного свежего черного трюфеля, то им можно «облагородить» галантин. Возьмите 10 г трюфеля, мелко его натрите и добавьте в мясной фарш в начале приготовления галантина. Или же добавьте в фарш немного масла, настоянного на трюфелях.





**Ньокки из тыквы** Всем известны картофельные клецки ньокки. Но прежде чем картофель распространился по всей Европе, в Италии уже делали ньокки, но из других продуктов. В период итальянского Возрождения были широко известны и любимы так называемые «дзандзарелли» («маленькие комарики») – небольшие клецки из хлеба, яиц и молока. Чтобы придать блюду живописность, их частенько подкрашивали: зеленые делали с добавлением шпината, желтые – из тыквы, розовые – из свеклы. В дальнейшем рецепты клецек совершенствовались. Постепенно в Ломбардии даже сложилась традиция: ньокки следовало есть один раз в неделю, в четверг. Ну, а тыква – один из любимейших ингредиентов для пасты в Ломбардии, жители этой области любят чуть сладковатый привкус в ньокках и с удовольствием их готовят. Попробуйте и вы!

**Начинайте готовить за 9–11 ч до подачи**

1,2 кг тыквы  
200 г муки  
2 яйца  
8 ст. л. тертого пармезана  
100 г сливочного масла  
цедра 1 лимона  
6–7 листиков шалфея  
соль, свежемолотый черный перец

**6 порций**

Подготовка: 8,5–10,5 ч  
Приготовление: 10 мин.

1. Тыкву очистите от кожуры и сердцевин, мякоть нарежьте крупными кубиками, положите в кипящую подсоленную воду и отварите до мягкости, 10–15 мин. Затем откиньте на дуршлаг и измельчите в пюре.
2. Добавьте к тыкве просеянную муку, яйца, соль и перец. Вымешивайте тесто деревянной ложкой, пока оно не станет гладким. Накройте тесто полотенцем и оставьте в холодильнике на 8–10 ч.
3. Вскипятите 3 л воды, подсолите ее. Берите небольшое количество теста чайной ложкой и с помощью другой чайной ложки, каждый раз опуская ее в кипяток, выкладывайте округлые кусочки теста в кипящую воду. Когда ньокки всплывут, выньте их из воды шумовкой и положите в супницу или глубокую тарелку.
4. Растопите масло на слабом огне, добавьте измельченную цедру лимона и листочки шалфея, готовьте на слабом огне 1 мин. (пену с масла можете снять или оставить). Полейте готовые ньокки ароматизированным маслом и посыпьте пармезаном. Подавайте немедленно.

3



4



#### Совет гастронома

Чтобы сделать ньокки более сладкими, можно добавить в тесто 50 г размельченного печенья «Амаретти». А если вы, наоборот, предпочитаете острое и пикантное, то в конце приготовления, вместе с пармезаном, можно посыпать ньокки раскрошенным сыром горгонзола.





**Утка в каберне** В итальянской кухне утку готовят только в нескольких областях, на севере. Это влияние французской кухни, которая смогла проникнуть на итальянские территории только в пограничных областях: Ломбардии, Пьемонте и Лигурии. Каберне также является изначально французским продуктом. Но уже довольно давно, с прошлого века, виноград для производства каберне выращивается и в Италии, на территориях с климатом, похожим на Бордо, откуда этот виноград родом. И опять-таки этими областями оказались Пьемонт и Ломбардия. Поэтому нет ничего странного, что эти два продукта, утка и каберне, соединились вместе во вкуснейшем рецепте.

1 крупная подготовленная утка  
2 стакана сухого красного вина  
каберне  
20 г сала  
50 г сливочного масла  
100 мл овощного бульона  
1 средняя морковь  
1 средняя луковица  
1 зубчик чеснока  
2 бутона гвоздики  
щепотка тертого мускатного ореха  
соль, свежемолотый черный перец

4–6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 1 ч 10 мин.

1. Луковицу измельчите. Сало нарежьте маленькими кубиками. Чеснок слегка раздавите. В большой глубокой сковороде на среднем огне растопите сало, обжарьте в нем лук и чеснок, 5 мин., добавьте мускатный орех и гвоздику.
2. Положите в сковороду утку и обжарьте ее со всех сторон, по 4–5 мин. с каждой стороны. За это время несколько раз поливайте утку вином, каждый раз давайте вину выпариться.
3. Морковь нарежьте небольшими кусочками и добавьте к утке. Посолите и поперчите. Влейте оставшееся вино и бульон и поставьте сковороду в разогретую до 160 °C духовку на 1 ч.
4. Затем выньте утку из соуса и сохраняйте теплой. Соус процедите через мелкое сито, влейте в сотейник с растопленным сливочным маслом и готовьте 2 мин. Подавайте утку на подогретом блюде, а соус подайте отдельно в соуснике.

#### Совет гастронома

Для того чтобы утка была более мягкой, поищите именно утку, а не селезня. Хотя определить это можно только в том случае, когда вы покупаете утку на рынке и можно задать вопрос мяснику.







**Щука с зеленым соусом** Это, наверное, самое популярное блюдо в ресторанах на берегу озера Гарда. Обычно в итальянской кухне еда бедняков со временем превращалась в ресторанные блюда высокой кухни. Но в данном случае все наоборот – рецепт придворной кухни эпохи Возрождения превратился в поистине народное блюдо. Любопытно, что с самого начала в соус для щуки входили соленые анчоусы. Таким образом, в этом блюде сочетаются рыба пресноводная и морская. Раньше, чтобы его приготовить, требовалось много времени и терпения, так как щуку предварительно долго мариновали в специях. Но гурู современной итальянской кухни полагают это излишним.

**1** потрошенная щука весом  
примерно 1 кг  
половина лимона  
**1** черешок сельдерея  
половина крупного кочанчика  
фенхеля  
соль

**Для соуса:**

большой пучок петрушки  
**3** ст. л. соленых каперсов  
**1** зубчик чеснока  
**1** соленый анчоус  
оливковое масло «экстра вирджин»

**4–6 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1. Почистите щуку от чешуи, помойте, обсушите и уложите в сковороду. Лимон нарежьте ломтиками, фенхель – крупными дольками. Положите лимон, фенхель и черешок сельдерея в сковороду, залейте щуку холодной водой так, чтобы рыба была полностью закрыта. Посолите, доведите до кипения, готовьте на сильном огне 15–20 мин. Закройте крышкой, снимите с огня и держите в тепле, пока готовится соус.
2. Мелко нарежьте петрушку и каперсы. В отдельной кастрюльке разогрейте масло и положите в него каперсы и петрушку. Добавьте раздавленный чеснок и анчоус. Поставьте на средний огонь и готовьте, помешивая, пока анчоус не растворится в масле.
3. Достаньте рыбу, удалите кости, выложите щуку на блюдо и полейте соусом. Оставшийся соус подайте отдельно.

**1**



**Совет гастронома**

Обычно это блюдо подают с обжаренными в оливковом масле ломтями поленты.





**Ризотто «алла Вогерезе»** Вогера – небольшой городок на юго-западе Ломбардии. Территория вокруг городка всегда славилась хорошими почвами и, следовательно, самыми разными овощами. А когда в Европу были завезены овощи из Нового Света, жители Вогеры решили специализироваться на разведении сладкого перца. Любопытно, что картофель, помидоры или кукурузу итальянцы признали очень быстро, а сладкий перец долгое время оставался не востребовавшимся. И только в начале XIX века эта культура получила широкое распространение. Тогда же, по всей вероятности, и родился рецепт типичного блюда для этой части Ломбардии – ризотто со сладким перцем.

300 г риса для ризотто (карнаролли, арборио)

1 крупный красный сладкий перец

1 крупный помидор

1,5 л овощного бульона

50 г сливочного масла

4 ст. л. тертого пармезана

оливковое масло «экстра вирджин»

соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20–25 мин.

1. Очистите перец, удалив плодоножку и семена, мякоть нарежьте кубиками. На помидоре сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток на 30 сек., обдайте холодной водой, очистите от кожицы, удалите семена и жидкость; мякоть нарежьте кубиками.
2. В сковороде разогрейте немного оливкового масла и обжарьте в нем на слабом огне перец и помидор до мягкости, помешивая, 10 мин. Посолите овощи и блендером превратите в грубое пюре.
3. Бульон доведите до кипения и держите горячим на минимальном огне в течение всего процесса приготовления ризотто. Насыпьте рис в кастрюлю, влейте 1 половник бульона и варите рис, помешивая деревянной ложкой, пока не впитается вся жидкость. Затем влейте еще 1 половник, готовьте, помешивая, до впитывания. После этого точно так же вливайте бульон по половине половника и готовьте каждый раз до впитывания, не переставая помешивать.
4. Когда рис будет готов (у ризотто должна быть кремовая текстура, но каждая рисинка в центре должна оставаться чуть твердой), примерно через 20–25 мин., выключите огонь и добавьте в рис овощную смесь, сливочное масло и сыр. Перемешайте и подавайте горячим.

#### Совет гастронома

Чтобы сделать это ризотто более живописным, отдельно обжарьте кубики разноцветных перцев и добавьте их к ризотто в каждую тарелку при подаче.





**Пирог «Панун»** В переводе с ломбардского диалекта «панун» означает «большой хлеб». Но у этого пирога есть еще одно название – панеттоне. Рассказывают, что в Сочельник при дворе герцога Людовико Моро в Милане был большой пир. Для такого случая повар готовил праздничный пирог, но тот подгорел в печи. Паника охватила всю поварскую команду. Но один из помощников повара, некий Тони, предложил подать пирог, что он испек для своей семьи из разных остатков. Главный повар решил рискнуть – все равно выхода у него не было. Пышный сладкий хлеб был встречен с энтузиазмом всеми гостями. А герцог, услышав, что пирог приготовил Тони, спросил, как тот называется. И узнав, что еще пока никак, назвал его «пане ди Тони», хлеб Тони. Название очень быстро превратилось в панеттоне. Теперь это главный пирог на Рождество.

**Начинайте готовить за 4–5 ч до подачи**

300 г муки  
20 г свежих дрожжей  
2/3 стакана сахара  
150 г сливочного масла  
4 желтка  
100 г изюма  
30 г цукатов из апельсиновых корок  
20 г цукатов из лимонных корок  
цедра 2 лимонов  
соль

**4–6 порций**

Подготовка: 2 ч

Приготовление: 1 ч 40 мин. –  
2 ч 40 мин.

1. Размягчите масло. В миске растворите дрожжи в 1/2 стакана теплой воды. Добавьте 2–3 ст. л. просеянной муки и замесите опару. Накройте опару пленкой и оставьте в теплом месте на 30 мин.
2. Замочите изюм в теплой воде на 15 мин., затем откиньте на сито и обсушите. Нарежьте мелкими кубиками цукаты. Цедру измельчите.
3. Добавьте в опару просеянную оставшуюся муку, сахар, желтки, щепотку соли, цедру и размягченное масло. Замесите мягкое гладкое тесто, по необходимости добавляя теплую воду. Перемешайте с тестом изюм и цукаты.
4. Смажьте маслом и посыпьте мукой круглую высокую форму для выпечки. Положите в нее тесто, наполнив форму до половины высоты. Оставьте тесто еще раз подойти в теплом месте – оно должно увеличиться в объеме вдвое, примерно 1,5 ч.
5. Сделайте на поверхности теста надрез крест-накрест и поставьте пирог в разогретую до 180 °С духовку на 40 мин. Готовый пирог достаньте из духовки, дайте ему остыть немного в форме, а потом выложите на решетку и остудите, 1–2 ч.

#### Совет гастронома

Так как тесто этого пирога довольно тяжелое, то следует с ним обращаться очень аккуратно, чтобы не нарушить процесс брожения. Когда вы поставите пирог в духовку, не хлопайте дверцей, а после не оставляйте его на сквозняке.









Кухня Лигурии способна использовать любой продукт, который производят земля, море или человеческий труд. Здесь нет больших равнин и отсутствует развитое животноводство и, как следствие, крайне мало блюд из говядины или свинины. Но зато на этом небольшом полуострове плодороднейшей земли выращивают множество ароматных трав: розмарин, базилик, майоран, тимьян, шалфей, огуречник. В Лигурии море и горы встречаются друг с другом, и кухня этих мест представляет собой синтез продуктов земли и моря. Земля дала области такие знаменитые блюда, как паста и песто, фарината (лепешка из нутовой муки), пансотти (маленькие пирожки), рубец по-генуэзски... Морская кухня – это простейшие рецепты приготовления морской рыбы, анчоусов, морского окуня, дорады, генуэзских оладьев из мальков. Лигурийская кухня всегда чувствовала влияние других кулинарных культур. Ведь ее жители были мореплавателями, путешественниками и прирожденными коммерсантами. В течение многих веков область получала новые «вливания» из кухонь народов Америки и Востока, что выразилось в первую очередь в использовании большого количества специй.

**Суп по-генуэзски** Традиционно суп по-генуэзски делается из массы самых разнообразных овощей. Мы предлагаем вам несложный в приготовлении рецепт, самый «чистый», основной, где нет ни тыквы, ни картофеля, ни бобовых. И даже его можно приготовить по-разному. Одни предпочитают сделать из него пюре, другие протирают только часть. Многим он нравится в холодном виде в летнюю жару, хотя они все равно сдабривают суп оливковым маслом и тертым сыром.

1,5 л говяжьего бульона  
300 г зелени огуречника  
300 г салата-латука  
1 средняя луковица  
маленький пучок базилика  
маленький пучок петрушки  
3 яйца  
3 ст. л. тертого пармезана  
5 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
щепотка тертого мускатного ореха  
соль, свежемолотый черный перец  
песто из базилика для подачи  
(см. стр. 210)

**6 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20–25 мин.

1. Отварите огуречник и латук в подсоленной кипящей воде, 1 мин., откиньте на дуршлаг и обсушите. Мелко нарежьте вареную зелень.
2. Луковицу мелко порубите, базилик и петрушку мелко порежьте. Разогрейте в сковороде 4 ст. л. оливкового масла, положите лук и петрушку с базиликом, обжарьте на среднем огне, 5 мин. Добавьте огуречник и латук, посолите, поперчите, положите мускатный орех. Все перемешайте и тушите 10 мин. Потом снимите сковороду с огня, слегка остудите.
3. В миске взбейте яйца с сыром. Добавьте тушеную зелень и перемешайте. Выложите в прямоугольный противень, смазанный оставшимся маслом, получившуюся смесь слоем не толще 4 мм. Поставьте его на водяную баню – в большой по размеру и более глубокий противень, на треть заполненный водой, в духовку, разогретую до 180 °С. Если у вас еще осталась смесь, то готовьте ее в два захода. Пеките тонкий омлет 15–20 мин., после чего остудите и нарежьте тонкими полосками.
4. Вскипятите бульон, добавьте «лапшу» из омлета; варите 2 мин. Подавайте суп горячим, с ложкой песто.

#### Совет гастронома

Если вам не удалось найти зелень огуречника, его прекрасно можно заменить шпинатом, даже замороженным.





**Паста трофие с песто** Одна из основных характеристик кухни Лигурии – использование большого количества ароматных трав. В Средние века лигурийцы в пику венецианцам стали употреблять много специй в кулинарии. А бедный люд, имитируя их, использовал на кухне травы с огорода. Базилик был известен уже очень давно: греки, например, использовали его как декоративную траву, а арабы – как лекарство. Лигурийцы первыми использовали базилик на кухне. Однако рецепты песто не настолько старинные, как это может показаться. Первое упоминание о песто мы находим в книге Джованни Баттиста Раффа в 30-х годах XIX века. Сейчас песто из базилика – символ лигурийской кухни. Готовить его несложно, а вкус у него просто потрясающий.

400 г муки плюс еще немного  
большой пучок зеленого базилика  
(примерно 120 г)  
1 зубчик чеснока  
50 г очищенных кедровых орехов  
2 ст. л. тертого пармезана  
2 ст. л. тертого выдержанного  
овечьего сыра  
6 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

4–6 порций

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Просейте муку горкой, сделайте в ней углубление – «колодец». Добавьте щепотку соли и 1/2 стакана теплой воды. Вымешивайте, при необходимости подливая воду, пока не получится крутое, но гладкое тесто. Заверните тесто в пленку и положите его в теплое место на 30 мин.
2. Присыпьте тесто мукой и немного разомните. Отрывайте от теста небольшие кусочки размером с фундук и скатывайте их в шарики. Каждый шарик раскатывайте ладонью в небольшую палочку длиной 3–4 см. Это и будет паста трофие.
3. У базилика удалите стебли, листья положите в чашу блендера или ступку. Добавьте чеснок, кедровые орехи, сыры, щепотку соли и смелите или растолките до однородности, понемногу подливая оливковое масло.
4. Вскипятите 3 л воды, подсолите и отварите трофие до состояния «аль денте». Откиньте на дуршлаг, разложите пасту в подогретые тарелки, заправьте песто и перемешайте. При желании сбрызните еще оливковым маслом и подавайте немедленно.

2



#### Совет гастронома

Принципиально песто можно делать из любой зелени: петрушки, кинзы, руколы, тархуна, фиолетового базилика, зеленого лука, черемши, укропа... Орехи тоже можно добавлять любые: грецкие, фундук, макадамия, кешью, миндаль. Поэкспериментируйте и с сыром – очень вкусное песто получается с рикоттой.





**Фокачча с сыром** Говоря о кулинарных традициях Лигурии, нельзя не упомянуть знаменитую фокаччу. Сложилось так, что она превратилась в самую распространенную в области еду. В XV веке даже разрешалось есть ее в церкви во время службы бракосочетания и похорон. Также существовал вариант фокаччи «для мужской верности». Хозяйки готовили ее, в самом конце обильно посыпая луком, — надеялись, что запах изо рта их благоверных отпугнет женщин легкого поведения. Сегодня жители Лигурии едят ее за завтраком, сопровождают ею обед, а ужинают сыром, маслинами... и добрым куском лигурийской фокаччи.

500 г муки

180 г оливкового масла «экстра  
вирджин» плюс еще немного

2 яйца

200 г сыра страккино или другого  
свежего сыра

2 тонких ломтика сыра для тостов

50 г тертого пармезана

соль

6–8 порций

Подготовка: 1 ч 50 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Просейте муку горкой, сделайте в ней углубление — «колодец». Влейте в него оливковое масло, добавьте яйца и щепотку соли. Начните вымешивать, постепенно подливая 130 мл теплой воды. Вымесите гладкое тесто, скатайте его в шар, заверните в пленку и положите в холодильник на 1 ч.
2. Раскатайте тесто в тонкий пласт. Сложите пласт три раза и снова раскатайте. Еще раз сложите тесто трижды, прокатайте, заверните в полотенце и положите в холодильник на 30 мин.
3. Разделите тесто на две части. Раскатайте каждую в круг диаметром 20 см. Выложите 1 круг в жаропрочную форму, смазанную оливковым маслом.
4. Нарежьте кубиками сыр страккино. Выложите его на тесто. Сыр для тостов разорвите на кусочки руками и тоже выложите на тесто. Посыпьте пармезаном. Положите второй круг теста на первый и защипайте края.
5. 2 ст. л. воды перемешайте с 1 ст. л. оливкового масла и щепоткой соли. Смажьте этой смесью фокаччу. Поставьте ее в разогретую до 250 °С духовку, пока не зарумянится, на 10–15 мин. Подавайте фокаччу горячей или теплой.

2



3



4









**Рулет «Чима» из Сан-Ремо** «Чима» — это мясной рулет, где довольно сложный фарш заворачивается в большой кусок мяса. Происхождение этого блюда надо искать в глубине веков, когда крестьяне придумывали разные способы повкуснее приготовить абсолютно все имеющееся под рукой мясо. Жители Лигурии знамениты своей экономностью. Как шутят они сами, «Чима» — самое экономное блюдо, потому что сверху видно мясо, которое внутри вовсе им не является. Рецепт этого блюда непрост, однако стоит попробовать его приготовить, представляя себе, что именно это ел Христофор Колумб, отправляясь из генуэзского порта открывать Америку...

**Начинайте готовить за 4 ч до подачи**

800 г телячьей пашины  
или бескостной грудинки одним куском  
100 г поджелудочной железы телянка  
100 г телячьих мозгов  
300 г фарша из телятины  
2 л мясного бульона  
4 яйца  
40 г сливочного масла  
1/2 стакана молока  
1 большой кусок хлеба  
3 ст. л. тертого пармезана  
1 средняя луковица  
1 кочан салата-латука  
маленький пучок майорана  
соль, свежемолотый черный перец

**6–8 порций**

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 2 ч 30 мин.

1. В миску положите хлеб и молоко, дайте хлебу размокнуть. Разогрейте половину масла в сковороде и поджарьте поджелудочные железы и мозги, 4–5 мин. Удалите жир и нарежьте их небольшими кусочками.
2. Лук мелко нарежьте, майоран измельчите. Латук порежьте тонкими полосками. Поджарьте лук в оставшемся масле до мягкости, 5 мин., положите фарш, увеличьте огонь и обжарьте его вместе с луком, разбивая комки вилкой, 5 мин. Добавьте железы и мозги, посолите и поперчите, обжарьте все вместе, 3–4 мин.
3. В миске перемешайте фарш с размоченным хлебом, майораном, яйцами и сыром, добавьте также латук и посолите, если нужно. Хорошо все перемешайте до однородности.
4. Кусок телятины надрежьте сбоку, но не до конца — так, чтобы получился «карман». Положите готовую начинку в «карман» и зашейте отверстие суровой белой ниткой или тонким шпагатом. Свяжите рулет шпагатом «бандерольной» связкой.
5. Положите рулет в кипящий бульон и варите 1,5 ч на среднем огне под закрытой крышкой. Затем достаньте рулет из бульона, дайте ему остыть, накрыв его крышкой и положив сверху груз, чтобы рулет получился более компактным. Остудите, минимум 1 ч. Подавайте рулет «Чима» холодным, нарезанным на тонкие ломти.

#### **Совет гастронома**

Постарайтесь найти правильный ломоть телятины для заворачивания рулета — то есть цельный, без разрезов и разрывов, иначе начинка может «просочиться» наружу.





**Пирог с луком и рикоттой** Этот несладкий пирог принадлежит к целой серии пасхальных слоеных пирогов, широко распространенных по всей Лигурии еще с XV века. Начинки у них могли меняться: основу всегда составлял сыр рикотта, но к нему часто добавляли или артишоки, или мангольд. Делалось это для того, чтобы увеличить объем пирога. Исторически пекли его на домашнем слоеном тесте, причем такого высокого качества, что в нем можно было насчитать до 33 слоев (как возраст Христа). Но сейчас лигурийцы частенько используют готовое тесто, получается все равно великолепно.

500 г бездрожжевого слоеного теста

600 г лука

200 г сыра рикотта

4 яйца

6 ст. л. тертого пармезана

2 веточки майорана

6 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

соль, свежемолотый черный перец

6–8 порций

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Лук нарежьте тонкими кольцами. Майоран измельчите. Разогрейте в сковороде оливковое масло и обжарьте лук на среднем огне до золотистого цвета, 10 мин.
2. Тонко раскатайте тесто и выложите его в смоченный водой противень. Вилкой часто наколите тесто, обрезки сохраните.
3. В миске хорошо размешайте рикотту деревянной ложкой. Добавьте слегка взбитые яйца, поджаренный лук, майоран и пармезан, посолите и поперчите. Перемешайте начинку и равномерно выложите ее на тесто.
4. Раскатайте обрезки теста и вырежьте полоски. Расположите полоски в виде решетки поверх начинки. Поставьте пирог в разогретую до 190 °С духовку на 40 мин. Подавайте горячим или теплым.

#### Совет гастронома

Еще один вариант этого пирога: положите в начинку 300 г готового шпината или мангольда, но не кладите лук. Тогда у вас получится зеленая начинка, тоже очень любимая жителями Лигурии.





**Печенье «Канестрелли» по-генуэзски** Это самое типичное сладкое печенье в Лигурии, рецепт которого традиционно передается от матери к дочери. Его название происходит от слова *canestro* – «корзинка», в которую хозяйки складывали готовые сладости. Появилось оно в позднем Средневековье. Обычно канестрелли пекли во время различных праздников – бракосочетаний, карнавала, в день святого покровителя города или поселка, оно даже могло заменять облатки в церкви во время евхаристии и причастия. А нам оно нравится просто так, с чаем или кофе.

250 г муки  
125 г сливочного масла  
125 г сахара  
1 яйцо  
цедра 1 крупного лимона  
сахарная пудра

6–8 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Взбейте в миске размягченное масло с сахаром, добавьте яйцо и перемешайте. Измельчите цедру, положите ее в миску. Просейте туда же муку, тщательно вымесите.
2. Сформируйте из теста шар, заверните его в пленку и положите в холодильник на 30 мин.
3. Затем раскатайте тесто в пласт толщиной 5 мм. Круглой формочкой с зубчиками вырежьте печенье и выложите его на противень.
4. Выпекайте печенье в разогретой до 180–190 °С духовке 15 мин. Готовое печенье остудите и посыпьте сахарной пудрой.

#### Совет гастронома

Это печенье можно сделать несколько интереснее, промазав его с нижней стороны абрикосовым мармеладом и соединив два кружка вместе.







В Пьемонте есть все — озера, горы, море, рисовые плантации, парки, леса... На холмах Монферрато, на юге области, выращивают овощи; к востоку от Альп располагаются рисовые поля; в центре и ближе к югу находятся болота, где выращивают два пьемонтских специалитета — лягушек и улиток. В озерах Маджоре и Орта ловят вкуснейшую рыбу (особенно знамениты сомы), а из горных районов на тарелки пьемонтцев попадают традиционная полента, грибы и каштаны. На мягких холмах Ланге выращивают виноград сорта неббиоло, из которого делают прославившееся на весь мир вино бароло. Но основой кухни области Пьемонт является рис. Местные жители научились готовить из него такое количество блюд, что сами не в состоянии сосчитать. Нельзя не сказать и о гордости всех пьемонтцев — белом трюфеле, растущем в Альбе. На него ведут самую настоящую охоту со специально обученными собаками. Любители этого подземного гриба готовы выложить за него немалые деньги: стоимость одного килограмма белого трюфеля может достигать десятков тысяч евро.

**Пицца из четырех сыров с ветчиной** Когда Александр Дюма-старший путешествовал по Италии, он составил путевой отчет с множеством гастрономических комментариев. В том числе он собрал любопытную информацию о пицце, которую сравнивал с лепешками из Сен-Дени. «На первый взгляд пицца — очень простая еда, но если вы изучите ее повнимательнее, то поймете, что это весьма сложное блюдо». Дюма описал различные пиццы, от самых известных — с оливковым маслом, помидорами, рыбой — до самых изысканных, с его точки зрения. Одной из таких сложных пицц Дюма считал пиццу с четырьмя видами сыров — вот такую. На самом деле ничего сложного, были бы сыры.

500 г готового пресного дрожжевого теста (см. совет на стр. 82)  
150 г сыра моцарелла  
150 г сыра эмменталь  
100 г овечьего сыра средней выдержки  
100 г сыра горгонзола  
100 г тонких ломтиков сыровяленой ветчины  
оливковое масло «экстра вирджин»

1. Разделите тесто на 4 равные части. Раскатайте каждую часть в круг диаметром 20 см, выложите на противень, накройте полотенцем и дайте постоять 15 мин.
2. Сыры нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке. Каждый круг теста смазывайте оливковым маслом, посыпайте сначала моцареллой, потом эмменталем, затем овечьим сыром и наконец горгонзолой. Сверху каждой пиццы выложите ломтики ветчины.
3. Пеките пиццу в разогретой до 250 °C духовке, пока сыр не растопится полностью и только начнет румяниться, 10–15 мин. Подавайте немедленно.

#### 4 небольшие пиццы

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

#### Совет гастронома

Такая пицца делается обычно без томатного соуса, но если есть желание, можно добавить пюре из помидоров (2 ст. л. на 1 пиццу) самым первым слоем перед маслом. Кроме того, вы можете сделать тесто интереснее, добавив в него очень мелко порубленные вяленые на солнце помидоры по вкусу.







**Суп «Паниска» по-новарски** Название этого блюда происходит от латинского *panisium*, что значит «сытная каша из злаков». Вплоть до XVI века в Пьемонте не знали о существовании риса. Там выращивали пшеницу, рожь, ячмень и овес. Из них и готовили паниску. Но с появлением риса рецепт превратился в главное праздничное блюдо жителей Пьемонта. Местный поэт Дженоккьо пишет, что это блюдо является квинтэссенцией жизни в Пьемонте, рис в этом блюде символизирует глубокое спокойствие зеленых полей, овощи с савойской капустой – иней туманных рассветов, а фасоль – плотность и сытность плодородной земли...

**Начинайте готовить за 14 ч до подачи**

350 г круглозерного риса (виаллоне  
нано)  
100 г сухой красной фасоли  
2 черешка сельдерея  
1 средняя морковь  
100 г савойской капусты  
1 средний стебель лука-порея  
(только белая часть)  
1 цукини  
100 г рубленых помидоров  
в собственном соку  
1 л овощного бульона  
1 большая белая луковица  
120 г колбасы или колбасок  
с острым красным перцем  
20 г бекона  
100 мл сухого красного вина  
4 ст. л. тертого пармезана  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4–6 порций**

Подготовка: 13 ч 10 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Замочите фасоль на 12 ч в холодной воде. Слейте воду, залейте свежей водой и отварите до мягкости, 40–50 мин. Затем откиньте на дуршлаг.
2. Сельдерей, морковь, капусту, порей, цукини нарежьте кубиками. Разогрейте в кастрюле с толстым дном 3 ст. л. оливкового масла и поджарьте овощи на среднем огне, 5 мин. Добавьте фасоль и готовьте еще 5 мин.
3. Нарежьте колбасу небольшими кусками. Добавьте в кастрюлю рис, обжаривайте 3 мин., добавьте колбасу, готовьте еще 3 мин., затем влейте вино и дайте ему выпариться.
4. Нарежьте мелкими кусочками бекон и добавьте его к смеси. Влейте бульон и положите помидоры. Посолите и варите суп 20 мин.
5. Выключите огонь и всыпьте сыр. Разлейте суп по тарелкам, каждую порцию сбрызните оливковым маслом и поперчите. Подавайте горячим.

#### Совет гастронома

Для усиления аромата супа добавьте в конце приготовления пару столовых ложек песто из базилика (см. стр. 210). Можете сделать песто и из любой другой травы: кинзы, петрушки, укропа, тархуна или рукоты, а также из смеси трав.





**Жаркое по-пьемонтски** В отличие от многих блюд пьемонтской кухни, это жаркое не может похвастаться историей, уходящей в глубь веков. Но оно занимает очень важное место в местной кулинарной традиции, соединяя два важнейших продукта области – говядину и красное вино, обычно бароло. Это блюдо появилось в буржуазной среде начала прошлого века как своего рода статус-символ. Не исключено, что рецепт жаркого по-пьемонтски является имитацией французского «жаркого по-бургундски». Ведь Пьемонт соседствует с Францией, и из французской кухни пьемонтцы позаимствовали немало. Лучшая говядина для этого блюда – не слишком постная мякоть костреца с прожилками жира.

**Начинайте готовить за 6 ч до подачи**

1 кг мякоти говядины из задней ноги одним куском  
1/2 л бароло или другого сухого красного вина  
1 средняя луковица  
2 средние морковки  
200 г рубленых помидоров в собственном соку  
1 черешок сельдерея  
100 г жирной копченой свиной корейки  
40 г сливочного масла  
3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
1 веточка розмарина  
4 бутона гвоздики  
5 горошин черного перца  
соль, свежемолотый черный перец

**4–6 порций**

Подготовка: 4 ч 25 мин.

Приготовление: 1 ч 30 мин.

1. Крупно порежьте лук, морковь и сельдерей. Корейку нарежьте тонкими брусочками. В мясе тонким острым ножом сделайте надрезы и напигуйте корейкой говядину. Мясо свяжите кухонным шпагатом и положите в глубокую миску.
2. Добавьте в миску лук, сельдерей, морковь, а также розмарин, гвоздику и раздавленные горошины перца. Полейте мясо вином и оставьте мариноваться на 4 ч, периодически переворачивая. Затем в глубокой сковороде разогрейте оливковое и сливочное масло, положите мясо, посолите его и поперчите, обжарьте на сильном огне со всех сторон до румяной корочки, примерно 10 мин.
3. Добавьте к мясу овощи из маринада, готовьте все вместе 6 мин., положите помидоры. Вылейте также в сковороду весь маринад и готовьте на небольшом огне под крышкой 1,5 ч.
4. В конце приготовления достаньте мясо из сковороды, сохраняйте теплым. Овощи, оставшиеся в сковороде, блендером измельчите в пюре или протрите через сито, снова выложите в сковороду и поварите немного, пока соус не загустеет. Подавайте жаркое с горячим соусом.

1



2



#### Совет гастронома

Это блюдо великолепно сочетается с картофельным пюре или с полентой, но можно также сопровождать его и овощами, приготовленными на пару, а также с зеленым салатом-микс.







**«Колбаса» из тунца** Пьемонт находится далеко от морского побережья, и жителям в основном приходится довольствоваться рыбными консервами. Тунец всегда был очень важной рыбой в питании народов Апеннинского полуострова. Практически во всех областях существовали так называемые тоннары, места, где происходил отлов тунца. И так как рыба эта крупная, то возникала проблема хранения. Древние римляне резали рыбу на куски, споласкивали ее в море, плотно утрамбовывали в амфоры и засыпали солью. Идея хранить тунца в оливковом масле появилась в южной Испании – в Севилье эту рыбу, чуть приварив, помещали в глиняные горшки и заливали маслом. В середине XVIII века так консервировали тунца в домашних условиях уже по всему европейскому Средиземноморью. А настоящие консервы в жестяных банках появились веком позже. Очень скоро настоящими специалистами по хранению тунца стали соседи Пьемонта – генуэзцы. И по сей день тунец в масле генуэзских фирм славится своим качеством. А жители Пьемонта с удовольствием и без лишних хлопот готовят из генуэзского тунца вкусные блюда.

250 г консервированного тунца  
в масле  
4 соленых анчоуса  
2 яйца  
маленький пучок петрушки  
4 ст. л. молотых сухарей  
соль, свежемолотый черный перец

**Для соуса:**

4 соленых анчоуса  
2 ст. л. маринованных каперсов  
2 ст. л. красного винного уксуса  
4 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»

**4–6 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Рыбу достаньте из банок, слейте масло и раздавите рыбу в миске вилкой. Анчоусы сполосните под проточной водой, обсушите, удалите кости, порубите. Петрушку мелко нарежьте.
2. Добавьте к тунцу анчоусы, петрушку, сухари, слегка взбитые яйца, посолите и поперчите. Хорошо перемешайте все деревянной ложкой, пока масса не станет однородной.
3. Возьмите прямоугольный кусок пленки, сложенной вдвое, размером примерно 30 x 40 см, выложите на него всю массу, сформированную в длинный цилиндр, закрутите и свяжите по краям. Положите «колбасу» в кастрюлю, залейте водой, доведите на небольшом огне до кипения и варите 20 мин.
4. Для соуса промойте каперсы в холодной воде, обсушите. То же самое сделайте с анчоусами. Положите каперсы и анчоусы в ступку, добавьте уксус и толките пестиком, пока соус не станет достаточно однородным. Добавьте масло, перемешайте.
5. Достаньте «колбасу» из воды, удалите пленку и дайте ей остыть. Нарежьте тонкими ломтиками и подавайте с соусом и зеленым салатом.

3







**Печенье «Брутти ма буони» из Боргоманеро** Это печенье с долей иронии называют «некрасивые, но вкусные» (*brutti ma buoni*). Его выпекают, выложив на противень бесформенные комочки теста. Похожие рецепты распространены по всему северу Италии. Но нам известна точная дата рождения оригинала. В 1869 году в маленьком пьемонтском городке Боргоманеро под вывеской «Оффеллерие» открылась первая кондитерская. Именно там принялись выпекать печенье по рецепту, придуманному сестрой хозяина. Нам, кстати, очень нравится, как оно выглядит.

**Начинайте готовить за 4 ч до подачи**

250 г очищенного миндаля  
50 г очищенного фундука  
4 белка  
1,5 стакана сахара  
2 пакетика (по 10 г) ванильного сахара  
щепотка корицы

**10–12 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 3 ч

1. Фундук измельчите в комбайне в не очень мелкую крошку. Миндаль нарежьте пластинками или измельчите, как фундук.
2. Белки взбейте в крепкую пену. Постепенно, порциями, введите орехи и сахар. Добавьте также корицу и ванильный сахар.
3. Выложите всю смесь в кастрюлю и поставьте ее на водяную баню на большую кастрюлю, на 1/3 заполненную слабо кипящей водой. Готовьте, постоянно помешивая, 30 мин.
4. Готовое тесто выложите небольшими кучками на противень, сбрызнутый водой и застеленный пергаментом. Выпекайте в слабо разогретой (70–90 °C) духовке около 3 ч.

#### **Совет гастронома**

Перед подачей хорошо остудите печенье. Если не все печенье будет съедено сразу, то можно хранить его в жестяной банке с хорошо закрывающейся крышкой. Иначе оно потеряет самое ценное – свою хрусткость.





**Мороженое семифреддо с медом** Это мороженое на французский лад называют парфе. Существует определенная путаница в терминологии – под одним словом «мороженое» скрывается целая серия разных десертов. Настоящее мороженое – это замороженный крем из молока или сливок, яиц и сахара с разными добавками. Сорбет – это замороженный сахарный сироп с фруктами и фруктовым соком с добавлением взбитого белка. Гранита – это замороженный напиток (фруктовый сок, вино, миндальное молоко, кофе). Семифреддо – это замороженный яичный крем со взбитыми сливками и прочими добавками вроде шоколада, орехов или фруктов. Семифреддо в период Возрождения называли *perfetto* (отсюда и парфе), что значит «идеальный». Кондитеры добивались не только потрясающего вкуса мороженого, но и оригинальной формы, в которой семифреддо подавалось.

**Начинайте готовить за 5–6 ч до подачи**

200 г цветочного меда  
2 яйца  
4 ст. л. сахара  
400 мл жирных сливок для взбивания

**6–8 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 4–5 ч

1. Отделите желтки от белков. Желтки взбейте с медом в светлую пену. Если мед слишком густой, подогрейте его чуть-чуть в микроволновой печи.
2. Отдельно взбейте белки в крепкую пену, постепенно подсыпая сахар; добавьте белки к меду с желтками, аккуратно перемешивая снизу вверх силиконовой лопаткой.
3. Отдельно взбейте в пышную пену холодные сливки и также аккуратно вмешайте их в медово-яичную массу.
4. Распределите смесь по индивидуальным формочкам и поставьте их в морозильник на 4–5 ч. Подавайте мороженое, украсив его «сеточкой» из меда или земляникой.

#### **Совет гастронома**

Доставайте семифреддо за несколько минут до подачи, чтобы оно стало чуть мягким и аромат меда проявился сильнее. Самое вкусное семифреддо получается не из стерилизованных сливок, а из свежих, купленных на рынке или у знакомой молочницы.





Эта крошечная область — одна из самых удивительных в Италии, земля зеленых пастбищ, густых лесов и снежных горных вершин. Гастрономические традиции Валле д'Аоста связаны в основном с овощами, особенно с капустой и луком-пореем, с ржаным хлебом, каштанами и грибами, с охотой, разведением коров и домашней птицы. А праздничная кухня области испытала существенное влияние Франции и Швейцарии. В прошлом вальдостанцам приходилось сильно экономить на соли. Традиционно они покупали соль у более южных итальянских областей. Но когда в середине XVI века Савойская корона ввела высокий налог на вывоз соли, вальдостанцам приходилось тайком проникать в Швейцарию и выменивать соль на сыр и сливочное масло. Эти «контрабандные» взаимоотношения продолжались вплоть до недавнего времени, только место соли было занято табаком и шоколадом. Знаменитый ржаной хлеб выпекался в семьях всего лишь несколько раз в год. Когда круглые ароматные буханки вынимали из печи, в поселках начинался праздник. Потом сухари из этого хлеба размачивали в горячем бульоне или просто заливали супом.



**Суп из лука-порей по-вальдостански** Лук-порей известен с незапамятных времен. Его ели и древние кельты, и древние египтяне. Древнеримский писатель Плиний Старший призывал своих сограждан употреблять больше порея для сохранения крепкого здоровья. Порей должен быть по-настоящему свежим — если он будет ждать повара несколько дней, его вкус совершенно испортится.

1,5 л мясного бульона  
400 г лука-порей (только белая часть)  
400 г картофеля  
200 г диталини или другой короткой некрупной пасты  
30 г сливочного масла  
4 ст. л. тертого пармезана  
маленький пучок петрушки  
соль, свежемолотый черный перец

6–8 порций

Подготовка: 25 мин.

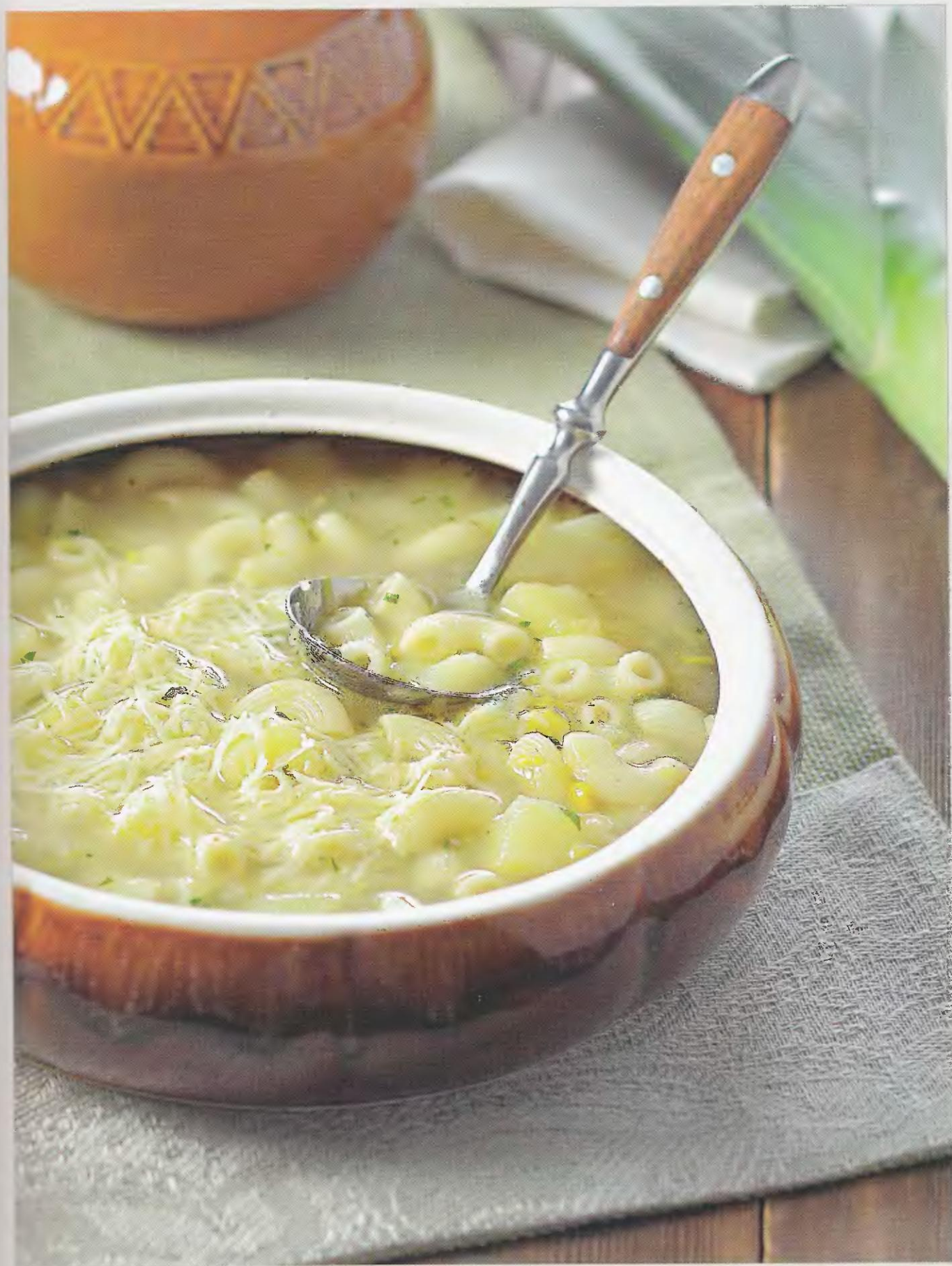
Приготовление: 30 мин.

1. Порей очистите от внешних листьев, помойте, обсушите и нарежьте тонкими колечками. Картофель нарежьте крупными кубиками.
2. В кастрюле с толстым дном растопите масло, положите порей и обжарьте его, аккуратно помешивая, на среднем огне до мягкости, 5 мин. Добавьте к порею картофель и готовьте еще 5 мин.
3. Влейте теплый бульон, посолите, доведите до кипения и варите 30 мин. За 10 мин. до конца приготовления добавьте пасту.
4. Петрушку мелко порубите. Посыпьте суп петрушкой и поперчите. В каждую тарелку положите тертый сыр.

#### Совет гастронома

Старайтесь, чтобы между нарезкой порея и его приготовлением прошло как можно меньше времени. Если порей будет долго лежать, вкус у него ухудшится.





**Копченая форель** Копчение, наверное, один из самых древних кулинарных приемов. Дым консервирует продукты и насыщает их невероятно аппетитным запахом. Обычно для этого способа приготовления выбирают рыбу пожирнее. В этом рецепте использовалась обычная форель, но можно взять и радужную. Рыба, копченая в домашних условиях, может храниться в холодильнике до недели, но она такая вкусная, что скорее всего вы съедите всю сразу.

**Начинайте готовить за 24 ч до подачи**

300 г почищенной речной форели  
250 г коричневого сахара  
250 г морской соли  
деревенский хлеб и сливочное  
масло для подачи

**Для копчения:**  
сосновые шишки  
ветки лиственницы  
4–5 ягод можжевельника

**4–6 порций**

Подготовка: 12 ч

Приготовление: 12 ч

1. Перемешайте сахар и соль. Распределите половину этой смеси на дне глубокого противня. Положите рыбу и засыпьте ее оставшейся смесью. Дайте рыбе полежать в соли и сахаре в прохладном месте 12 ч.
2. Положите шишки и ветки лиственницы в глубокую чугунную сковороду и поставьте ее на сильный огонь. Подождите, пока шишки и ветки начнут дымиться. Перенесите их в специальный сотейник для рыбы (с решеткой посередине), добавьте можжевельник.
3. Рыбу стряхните от соли и сахара и выложите на решетку. Накройте сотейник крышкой, заматайте сотейник алюминиевой фольгой и оставьте рыбу на 12 ч.
4. Для подачи поджарьте ломти хлеба в тостере или с двух сторон на сухой сковороде, намажьте их маслом. Выложите на хлеб филе форели и подавайте сразу, пока хлеб не остыл.

2



**Совет гастронома**

Копченную таким образом форель можно подавать и со сметаной. В этом случае нет необходимости смазывать хлеб маслом.







**Альпийские голубцы** Мы назвали это блюдо так, потому что оно напоминает всем известные капустные голубцы. Но в Валле д'Аоста для рулетиков используется не белокочанная капуста, а савойская, которая обладает более пикантным вкусом, и ее проще разобрать на листья. Белокочанная капуста в Италии очень плотная, ее невозможно «разделить» даже после отваривания. У этих голубцов интересная начинка. Вместо привычного для нас мясного фарша здесь используются свиные субпродукты – печенька и легкое. А для того чтобы убрать жирный привкус мяса, в начинку добавляют яблоки и виноград. Это не самое легкое блюдо в вальдостанской кухне, но оно стоит того, чтобы его приготовили.

200 г свиной печени  
200 г свиного легкого  
2 средних яблока сорта ранет  
8 листов савойской капусты  
2 средние белые луковицы  
1 зубчик чеснока  
8 ягод белого крупного винограда  
300 г рубленых помидоров  
в собственном соку  
маленький пучок петрушки  
1/2 л сухого красного вина  
оливковое масло «экстра вирджин»  
щепотка мускатного ореха  
щепотка корицы  
3–4 бутона гвоздики  
соль, свежемолотый черный перец

#### 4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Листья капусты отварите в большом количестве подсоленной воды до мягкости, 3–4 мин., и выложите на полотенце немного остыть. Если кочерыжки слишком толстые и жесткие, отбейте их молотком через сложенную в два слоя пленку.
2. Гвоздику растолките в ступке, смешайте с мускатным орехом и корицей. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин. Печенку и яблоки нарежьте средними кусками. Легкое порубите очень мелко. Добавьте соль, перец и молотые специи.
3. Петрушку и чеснок мелко нарежьте, поджарьте в 2 ст. л. оливкового масла на среднем огне, 1 мин. Добавьте к печенке и легкому. Лук мелко нарежьте и поджарьте в 1 ст. л. масла до мягкости, 5 мин.
4. Смесь из печени и легкого выложите на листья капусты, добавьте по 1 ягоде винограда. Заверните листья в виде конвертов. Поджарьте их в 2 ст. л. масла до золотистой корочки, по 2 мин. с каждой стороны. Добавьте жареный лук и помидоры. Полейте все вином. Закройте сковороду фольгой и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин.

4



#### Совет гастронома

Обычно жители западноитальянских Альп подают эти голубцы с отварным молодым картофелем.







**Карбонада** Когда-то карбонаду готовили из мяса, найти которое сейчас затруднительно. Существовало два варианта рецепта. В соответствии с одним из них для карбонады требовалось мясо дикого кабана, добытого на охоте. К мясу добавлялось большое количество лука и темное пиво, и все тушилось очень долго, до полного размягчения мяса. По другому рецепту для карбонады нужны были куски соленой говядины, которую уже практически не производят даже в Валле д'Аоста. Причем блюдо это считалось очень дорогим, и связана дороговизна не с ценностью мяса, а со стоимостью соли. Раньше соль получали только из морской воды, и поэтому те области, которые находились далеко от моря, едва могли ее себе позволить. Мы предлагаем вам немного модернизированный вариант карбонады – из обычной постной говядины. Из нее карбонада получается не менее вкусной.

**Начинайте готовить за 13 ч до подачи**

500 г мякоти говядины (толстый край)  
2 средние морковки  
1 черешок сельдерея  
2 средние луковицы  
половина большой головки чеснока  
3/4 ст. л. муки  
1/2 л красного вина  
1 лавровый лист  
молотая корица, гвоздика  
и мускатный орех  
3 ст. л. крупной соли  
оливковое масло «экстра вирджин»

**4 порции**

Подготовка: 12 ч

Приготовление: 55 мин.

1. Нарежьте мясо толстыми полосками, положите его в кастрюлю и налейте холодной воды, чтобы она едва покрывала мясо. Добавьте крупную соль и лавровый лист.
2. Морковь и сельдерей нарежьте небольшими кубиками и добавьте к мясу. Чеснок разберите на зубчики, но не чистите, слегка раздавите и положите его в ту же в кастрюлю. Оставьте на 12 ч.
3. Затем достаньте мясо шумовкой, положите на горячую сковороду с небольшим количеством масла и обжарьте, переворачивая, 5 мин. Добавьте овощи из рассола (лавровый лист удалите). Готовьте еще 10 мин.
4. Посыпьте мясо специями по вкусу. Муку разведите в вине и добавьте к мясу. Тушите еще 40 мин. на слабом огне.

2



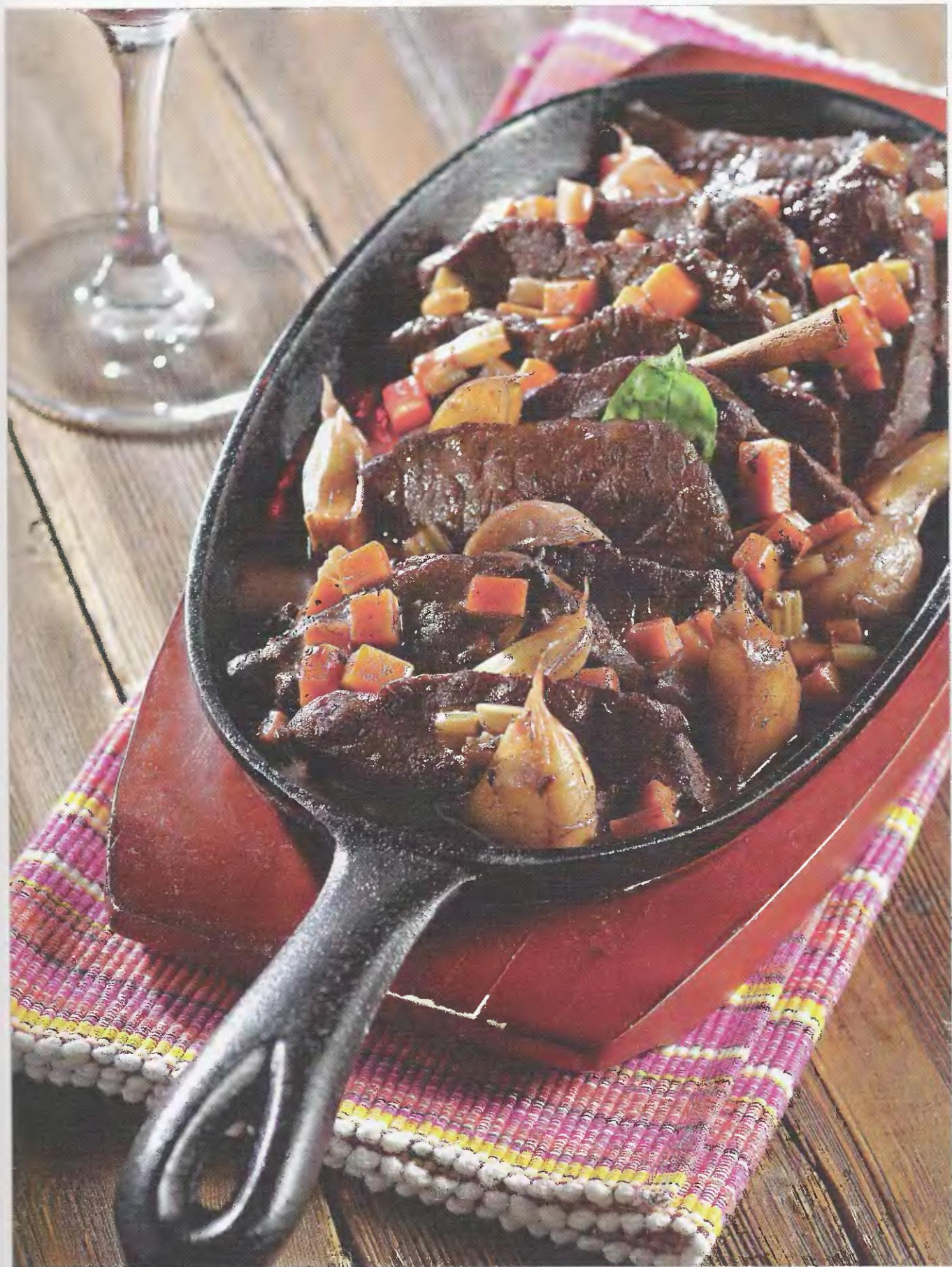
3



**Совет гастронома**

Подавайте карбонаду с горячей полентой (см. стр. 188).







**Быстрое печенье торчетти из Сан-Винсента** Торчетти – это сладкое печенье в форме вытянутого бублика. Известно, что в Пьемонте и Валле д'Аоста его пекли уже в конце XVIII века. При выпечке хлеба брали немного хлебной закваски, соединяли ее с сахаром, сливочным маслом и мукой, потом лепили торчетти, обваливали их в сахаре и выпекали вместе с хлебом в печи. Это были обычные семейные сладости, любимое печенье детей. Их готовили в огромных количествах на разные семейные торжества. Теперь печенье торчетти вышло за рамки домашней кухни, его подают в каждом кафе. Сейчас это, пожалуй, самый традиционный завтрак жителей области Валле д'Аоста – ароматный капучино или кофе с молоком и несколько хрустящих и рассыпчатых торчетти.

250 г муки  
100 г сливочного масла  
100 г сахара  
1 пакетик (10 г) разрыхлителя  
щепотка соли

6–8 порций

Подготовка: 25–30 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Перемешайте муку с разрыхлителем и просейте ее горкой, сделайте в ней углубление – «колодец». Положите в него размягченное масло и соль. Добавьте немного теплой воды и замесите мягкое гладкое тесто. Дайте тесту постоять 10–15 мин.
2. Из теста сформируйте палочки шириной 1 см и длиной 10 см.
3. Обваляйте палочки из теста в сахаре и сожмите концы, чтобы получились изделия овальной формы.
4. Выложите печенье на противень, покрытый пергаментом, и выпекайте его в разогретой до 180 °C духовке до светло-золотистого цвета, 10–15 мин. Перед подачей остудите.

3



**Совет гастронома**

В тесто для этого печенья можно добавлять самые разнообразные специи: анис, ваниль, бадьян, гвоздику, мускатный орех... А можно, перед тем как поставить печенье в духовку, посыпать его щепоткой корицы.









LIMONE  
K  
1.50

CAMOTE  
€3.00

LIMONE  
K  
1.50

CAMOTE  
€3.00

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50

LIMONE  
K  
1.50



**Al dente (читается «аль денте»)**

классическая для Италии степень проварки макарон, дословный перевод – «на зубок». Макароны при этом не разваренные, чуть твердые в самой середине. Чтобы сварить макароны al dente, точно соблюдайте время варки, заданное на упаковке. Если указан промежуток времени (например 4–5 мин.), выбирайте нижнюю границу.

**Анчоусы**

очень маленькие рыбки отряда сельдеобразных, специфически засоленные. Продаются в консервированном виде в оливковом масле. Очень соленые и пряные. Используются скорее как специя, чем как рыба. При нагревании их кусочки растворяются полностью, остается только вкус.

**Базилик**

пряная трава с очень ярким вкусом и ароматом, весьма популярная как в Средиземноморье, так и в Азии, особенно в Таиланде. С греческого слово «базиликос» переводится как «царственный». Кавказский родственник базилика ярко-фиолетового цвета называется «рейхан» (или «рейган»). У него более резкий вкус, а стебли слишком жесткие, чтобы их есть.

**Бальзамический уксус**

делается из белого винограда сорта треббьяно и выдерживается в дубовых бочках. Настоящий бальзамический уксус производится только в Модене или Реджо-Эмилии. Если на моденском уксусе красная этикетка, значит, его выдерживали как минимум 12 лет, если серебряная – то как минимум 18, а золотая этикетка говорит о выдержке от 25 до 100 лет. Чем уксус старше, тем он вкуснее, а его аромат насыщеннее. Бальзамический уксус очень недешев, но он исключительно долго хранится, и требуется его обычно всего несколько капель.

**Белый перец**

то же самое, что черный перец, только специально обработанный. Недозрелые ягоды перца (они красного цвета) вымачивают в воде, после чего у него отслаивается кожура и его аромат делается значительно более тонким, а сам он неострым.

**Бисквит**

основа для пирожных и тортов из теста, сделанного на основе взбитых с сахаром яиц и муки.

**Ваниль**

плоды орхидеи родом из Мексики и Панамы. И хотя теперь ее выращивают больше на Реюньоне, Мадагаскаре, Гавайских островах и Шри-Ланке, лучшей остается мексиканская ваниль. Продается в стручках, а также в виде «субпродуктов»: ванильного сахара и ванильного экстракта. Ванилин – синтетический продукт, к настоящей ванили отношения не имеет.

**Винсанто**

«святое вино», итальянское десертное вино, традиционно производится в Тоскане из винограда сортов треббьяно и мальвазия.

**Глазурь**

тонкая, но очень плотная оболочка кондитерских изделий из сахара или шоколада.

**Горгонзола**

итальянский сыр из пастеризованного коровьего молока, с голубой плесенью. Назван в честь городка неподалеку от Милана. Горгонзола бывает разной степени пикантности.

**Граппа**

прозрачный бренди из винограда крепостью от 38° до 60°. Делается в основном из виноградного жмыха, оставшегося после отжима сока для вина. Подается в качестве дижестива после плотного ужина.

<b>Гратен</b>	блюдо, посыпанное смесью сухарей и/или сыра с пряностями и травами, запеченное в духовке или под грилем.
<b>Имбирь</b>	корень растения с таким же названием. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии. Одна из самых популярных пряностей на Востоке. Его используют свежим, сушеным, консервированным. Имбирь имеет характерный сильный пряный аромат. Если вы употребляете свежий имбирь, то его предварительно нужно очистить.
<b>Кайенский перец</b>	очень острый перец родом из округа Кайенна в бывшей Французской Гвиане, теперь выращивается в Индии и Японии. Из него делают порошок, перемалывая мякоть вместе с семенами.
<b>Каперсы</b>	нераскрывшиеся бутоны кустарника. Их едят только маринованными. Вкус у них специфический, чуть горьковатый и пикантный.
<b>Колесико для нарезания пасты</b>	Представьте себе переднюю втулку от велосипеда и закрепленное в ней колесо. Представили? А теперь то же самое, только размером 10–12 см. И ручка деревянная или металлическая, а колесико цельное, с острым, иногда волнистым краем. Такое колесико режет тесто или пиццу лучше и ровнее, чем нож.
<b>Лавровый лист</b>	высушенный лист лавра благородного, дерева, растущего в Южной Америке и Южной Европе. Обладает сильным, часто доминирующим ароматом, поэтому его кладут в блюдо целиком во время готовки и вынимают через 5–7 мин.
<b>Лук-шалот</b>	небольшие луковички, напоминающие лук-севок. Используется в тех рецептах, где недопустим сладковатый вкус. Сырой используется только зелень шалота.
<b>Майоран</b>	пряная средиземноморская трава, теперь растет практически повсюду в умеренном и субтропическом климате. Его листья и стебли в свежем и сухом виде используют как приправу – в основном к горячим блюдам. Майоран имеет сильный перечно-мятный аромат и слегка горьковатый вкус.
<b>Марципан</b>	мягкая эластичная паста из молотого миндаля, сахарного сиропа и белка. Широко используется в кондитерском деле как начинка, а также для различных украшений.
<b>Маскарпоне</b>	итальянский мягкий белый молодой сыр. Его делают в Италии из сливок, в которые сначала добавляют сыворотку, а потом слегка нагревают и взбивают. По текстуре маскарпоне – крем с очень плотной консистенцией, он имеет высокую жирность и очень нежный вкус.
<b>Можжевельник</b>	синие ягоды вечнозеленого дерева, которые при сушке чернеют. На вкус сладковато-горькие с сильным, пряным и смолистым ароматом.
<b>Моцарелла</b>	итальянский молодой белый сыр с нежным вкусом, упругой консистенции. Самая качественная моцарелла делается из молока буйволицы. Более дешевый вариант – из коровьего молока, он вполне сгодится в качестве альтернативы.
<b>Мускат</b>	вечнозеленое мускатное дерево родом с Молуккских островов; источник двух пряностей: мускатного ореха – косточка плода дерева и мускатного цвета – покрывающей косточку оболочки. У мускатного ореха сладкий, жгучий, пряный и резкий вкус. У мускатного цвета – более тонкий и изысканный. Не рекомендуется покупать в уже измельченном виде. Не путать с мускатом – десертным вином.



## 23. Словарь

<b>Ньокки</b>	небольшие овальные клецки из картофеля, тыквы, хлеба, манки и прочих продуктов. Подаются обычно с густым овощным или мясным соусом в качестве первого. Итальянцы относят ньокки к разряду пасты.
<b>Орегано (у нас называется душица)</b>	пряная трава с теплым, горьковатым вкусом, часто используемая в сушеном виде. Свежую зелень орегано кладут в томатные соусы, сдабривают им пиццу, рыбу.
<b>Пармезан (еще называется пармиджано реджано)</b>	итальянский твердый выдержанный сыр. Созревает около двух лет, и все это время его поверхность регулярно протирают растительным маслом. Он очень твердый, островатый и солоноватый. Его трут, режут, крошат. Идеальный вариант – пармезан, натертый от куска специальной теркой, но никак не фабричного помола из целлофанового пакетика.
<b>Пассата</b>	готовое пюре из очищенных от кожицы и семян помидоров.
<b>Паста</b>	в этой книге имеет два значения. 1) Общее название для всех «макаронных изделий» из пшеничной муки, в большинстве случаев итальянского происхождения. 2) Густая однородная масса.
<b>Пекорино</b>	итальянский сыр с сильным ароматом, немного напоминающий брынзу; делается из овечьего молока. В зависимости от степени зрелости очень различается по консистенции: может быть очень твердым и очень мягким.
<b>Полента</b>	каша из желтой кукурузной крупы разного помола, итальянский аналог мамалыги. Иногда готовится с разными добавками: сыром, овощами, травами.
<b>Помидоры, вяленые на солнце</b>	действительно вялятся на солнце или в духовке при очень низкой температуре. Имеют очень богатый вкус. Чаще всего продаются или в стеклянных баночках с оливковым маслом и травами, или в вакуумной упаковке. Масло нужно сливать, а помидоры выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Вакуумные помидоры имеет смысл подержать 5 мин. в горячей воде, чтобы они восстановили консистенцию и вкус.
<b>Помидоры черри</b>	маленькие круглые помидорчики. Хороши не только своей декоративностью, но и тем, что круглый год (даже зимой) имеют одинаковый, довольно насыщенный вкус и аромат. Их едят в сыром виде, а также тушат, запекают и фаршируют, не снимая кожицы.
<b>Равиоли</b>	вид фаршированной пасты, чаще всего делается дома, но продается и в готовом виде.
<b>Ризотто</b>	итальянское блюдо из особого сорта риса, создающего при правильном приготовлении нежнейшую кремовую структуру. Варится при непрерывном помешивании; при этом жидкость добавляется в рис небольшими порциями.
<b>Рикотта</b>	итальянский молодой белый сыр с очень нежным вкусом, по виду напоминающий творог. Рикотта делается из сыворотки, оставшейся при створаживании овечьего или коровьего молока. В нее добавляют фермент альбумин, прогревают и дают стечь. Рикотту солят, коптят и запекают – в разных регионах Италии по-разному. В некоторых случаях ее можно заменить нежирным рыночным творогом.
<b>Розмарин</b>	пряная трава родом с берегов Средиземного моря, но прекрасно растет и на Черноморском побережье, в Крыму или на Кавказе... Имеет волокнистые, твердые стебли и узкие листочки с довольно сильным камфарно-хвойным ароматом.

## 23. Словарь

Сахар коричневый	имеет такой цвет в нерафинированном или частично рафинированном состоянии. Чем темнее сахар, тем больше в нем осталось патоки – а следовательно, больше аромата, витаминов и микроэлементов.
Спек	вяленая подкопченнная ветчина, в оригинале родом из Тироля, теперь производящаяся в Альто-Альидидже.
Суфле	классическое французское блюдо из взбитых белков, смешанных и запеченных с фруктовым или овощным пюре, а также протертым мясным или рыбным фаршем.
Террин	род паштета и специальная прямоугольная форма, в которой это блюдо готовят.
Тимьян (у нас еще называется чабрец)	пряная трава с крошечными круглыми листочками, которые при растирании между пальцами издают сильный «осенний», земляной аромат. Очень хорош в жирных блюдах, которые надо долго готовить.
Тортелли, тортеллини	вид фаршированной пасты, чаще домашней, но продается и в готовом виде.
Тыквенное масло	растительное масло из тыквенных семечек. Оно черно-зеленого цвета (если сделано из поджаренных семечек) или изумрудное (если из сырых). Жарить на нем нельзя, только заправлять готовые горячие блюда и салаты. Самое лучшее тыквенное масло делается в Австрии.
Фенхель	родственник укропа, «луковица» с хрустящей мякотью и запахом аниса.
Фокачча	плоский круглый хлеб из пресного дрожжевого теста. Может быть простой, фаршированной, смазанной оливковым маслом и посыпанной травами и солью.
Цветов апельсина вода (флер д'оранж)	ароматизированная вода, полученная из цветов померанцевого дерева путем дистилляции. Имеет сильный апельсиновый аромат.
Цедра	самый верхний слой цитрусовых. Срезать цедру нужно аккуратно, не задевая белого слоя. Последний, как правило, горьковат. Цедра служит для ароматизации блюд. Существует специальный прибор для ее приготовления, «зестер», – маленькая лопатка с круглыми режущими отверстиями по верхнему краю.
Черный перец	должен быть свежемолотым. Покупка хорошей мельнички с несколькими степенями помола – отличная инвестиция.
Чеснок	ни в коем случае не должен быть проросшим – у такого чеснока горьковатый и резкий вкус. Если вы разрезали чеснок и увидели внутри зарождающийся стебелек, удалите его. Чем больше измельчен чеснок, тем больше он дает аромата. Пресс для чеснока («чеснокодавилка») нарушает его структуру, используйте его только в том случае, когда вам нужен чесночный сок. Если вы не большой любитель этого запаха, ароматизируйте соусы целыми или разрезанными пополам зубчиками чеснока.
Чили	острый перец. Существуют полторы сотни его разновидностей, но их объединяют одним словом, произошедшим от древнеиндейского <i>txile</i> . Из разных сортов острых перцев делают порошок чили – он светлее по цвету, чем кайенский перец, более грубого помола и не такой острый. Кроме того, чили иногда продается в виде хлопьев (частично размолотый вместе с семенами). Вариантов соусов чили во всем мире и не сосчитать.



## 23. Словарь

<b>Шалфей</b>	пряная трава с красивыми, как бы покрытыми серебристым мхом листиками. Родом шалфей из Сирии, теперь растет в Европе и в Америке. У нас это растение вошло в обиход только как лекарство для горла, и напрасно. У шалфея приятный тонкий аромат, напоминающий мелиссу, и чуть горький вкус.
<b>Шафран</b>	рыльца цветков посевных крокусов, самая дорогая специя в мире. Обладает удивительным пряным, тонким, одновременно сладким и острым ароматом. Настоящий шафран (и в нитях, и молотый) продается небольшими порциями, герметично запакованным. Его часто подделывают, продавая под видом шафрана рыльца бархатцев или куркуму.
<b>Шнитт-лук</b> (у нас его еще называют лук-резанец или сибулет)	ближайший родственник зеленого лука с очень тонкими и неострыми перышками. Шнитт-лук лучше не подвергать тепловой обработке – у него пропадет и аромат, и хрустящая текстура.
<b>«Экстра вирджин»</b>	масло первого холодного отжима, самое вкусное и полезное, с ярким ароматом и насыщенным вкусом. Это выражение употребляется почти исключительно по отношению к оливковому маслу. Оливковые масла, представленные в наших магазинах, сильно отличаются по качеству. Имеет смысл завести одну бутылку подешевле для жарки (оливковое масло выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя вредных веществ) и одну подороже – для салатов.
<b>Эмменталь (или эмментальский сыр)</b>	швейцарский сыр из свежего коровьего молока с большими дырками. Этот вид сыра используется для приготовления горячих блюд, потому что отлично плавится, не расслаиваясь.





продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	230	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
грецкие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок руколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть  $\approx$  1/2 стакана

щепотка  $\approx$  1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1/2 стакана







**Закуски и салаты**

- Галантин из курицы 196
- Капоната 10
- Креветки в домашнем майонезе с каперсами 100
- Крем из нута с морепродуктами 28
- Кростои 172
- Панцанелла 142
- Паштет из куриной печени 118
- Пирожки-панцаротти из Абруццо 96
- Салат из апельсина 12
- Сардины «а беккафико» 14
- Теплый салат из оливок и яиц 190
- Шарики из яиц и сыра с мясным соусом 86
- Яйца на сыре моццарелла 106

**Несладкая выпечка**

- Неаполитанская пицца 82
- Ньокко инграссато 156
- Пирог с луком и рикоттой 216
- Пицца из четырех сыров с ветчиной 220
- Струдель из картофеля с сыром и сырным соусом 160
- Фаршированная focaccia 66
- Фокачча с сыром 212

**Паста**

- Лазанья с артишоками 130
- Лазанья с крапивой 152
- Паппарделле «дель Аммиата» 138
- Паста и брокколи 38
- Паста с колбасками, грибами и каштанами 50
- Паста с сардинами 16
- Паста с тунцом в Сочельник 128
- Паста трофие с песто 210
- Равиоли с грецкими орехами, козьим сыром и красным цикорием 90
- Самая простая паста с базиликом 74
- Сардинские ньоккетти 62
- Спагетти китарра с камбалой и помидорами 94
- Спагетти с ragu из кальмаров 26
- Тальятелле с колбасками и садовой капустой 194
- Тортелли из Идрийской долины 162
- Феттучине с корейкой, маслинами и помидорами 120
- Феттучине с потрошками по-римски 108

**Рис и полента**

- Монкои 174
- Полента с тимьяном и цуккини 188
- Ризотто «алла Вогере» 204

- Рис с мидиями запеченный 40
- Сарту 76
- Сливочное ризотто с миндалем 20

**Супы**

- Ломаные лингвини в рыбном бульоне 98
- Овощной суп по-лукарски 46
- Суп «Паника» по-новарски 222
- Суп аквакотта из Лацио 110
- Суп из листьев цветной капусты 122
- Суп из чечевицы и мангольда 58
- Суп из лука-порей по-вальдостански 232
- Суп из тыквы 178
- Суп из шпината и грибов 186
- Суп из ячменя со шкварками 176
- Суп по-генуэзски 208

**Мясо и птица**

- Гуляш по-триестски 166
- Жаркое по-пьемонтски 224
- Запеченная телячья ножка со струделем из тыквы с грецкими орехами и спеком 168
- Карбонада 238
- Кролик с полентой и соусом из порея 180
- Кролик, фаршированный по-бедняцки 36
- Мясной хлеб «удидду» и теплый салат из цветной капусты 68
- Ножка ягненка в шафранном соусе и тыква, запеченная с фасолью 102
- Окорочка кролика со сладкими перцами и маслинами 80
- Разварное мясо из Пьяченцы с картофельным пирогом 154
- Рубец по-милетски и баклажаны с хлебными крошками 30
- Рулет «Чима» из Сан-Ремо 214
- Свиная спинка со сливами и белыми луковичками 112
- Свиная шейка с овощами 52
- Свинина по-флорентийски 140
- Утка в каберне 200
- Фальсомагро 18
- Цыпленок по-анконски с салатом из цуккини и рукколы 134

**Рыба и морепродукты**

- «Колбаса» из тунца 226
- Кальмары и картофель с помидорами 78
- Копченая форель 234
- Креветки в масле с кремом из зеленого горошка и бекона 132
- Маринованный угорь 146
- Мидии в шафранном соусе 60

- Морской черт фаршированный 88
- Рыбная буррида по-сардински 64
- Сардины «ин саор» 184
- Филе форели с ароматными хлебными крошками 164
- Щука с зеленым соусом 202

**Овощи, бобовые и блюда из хлеба**

- Альпийские голубцы 236
- Запеканка из баклажанов по-флорентийски 136
- Ньокки из тыквы 198
- Овощная запеканка 126
- Пармиджана из баклажанов 72
- Пизареи э фазо 150
- Сладкие перцы, запеченные с хлебными сухарями 48
- Тыквенное суфле с кремом из горгонзолы 148
- Хлебные тефтели с мятой 34

**Десерты**

- Белое марципановое печенье из Джойя дель Колле 42
- Быстрое печенье торчетти из Сан-Винсента 240
- Винные бублики 116
- Желе из айвы с лимонно-миндальным кремом 44
- Кассата по-сицилийски 22
- Кростата с вишней 114
- Медовые пончики 54
- Мороженое semifreddo с медом 230
- Пардулас 70
- Пастьера наполитана 84
- Печенье «Брутти ма буони» из Боргоманеро 228
- Печенье «Канестрелли» по-генуэзски 218
- Печенье кантуччи с кофе 124
- Пирог «Кастаньяччо» 144
- Пирог «Панун» 206
- Пирог «Фреголотта» 192
- Пирожные канноли с рикоттой 24
- Помидорная «пенка» с конфитуром из красного сладкого лука 32
- «Сбризолана» 158
- Террамана 104
- Торт «Риго Янши» 170
- Фруктовый пирог 56
- Шоколадный туррон с фундуком 92
- Яблочные оладьи с ванильным кремом 182







al dente 243

## А

айва 44

анчоусы 14, 16, 38, 48, 64, 128, 202, 226, 243

анчоусовая паста 128

апельсины 12, 146

артишоки 130

## Б

базилик 74, 208, 210, 243

баклажаны 10, 30, 72, 136

бекон 68, 80, 132, 154, 222

белые грибы 108, 138, 172, 186

бисквит 22, 104, 243

бублики 116

букатины 16

бульон мясной 162, 208, 214, 232

бульон овощной 20, 40, 76, 102, 132, 178, 186, 200, 204, 222

буррида 64

## В

ваниль 243

вафли 92

ветчина сыровяленая 220

вино белое сухое 24, 40, 50, 52, 60, 64, 78, 80, 86, 108, 112, 116, 134, 140, 152, 166, 176, 178, 180, 184, 186

вино красное 238

сухое 18, 102, 154, 222, 236

бароло 224

каберне 200

вино марсало 196

виноград 236

винсанто 243

вишня 114

вода цветов апельсина 84, 246

водка 166

## Г

галантин 196

глазурь 243

говядина 18, 68, 154, 166, 224, 238

рубец 30

фарш 18, 46, 152

голубцы 236

горгонзола 148, 198, 220, 243

горошек зеленый 76, 132, 164

граппа 118, 243

белая 112

гратен 112, 244

грецкие орехи 24, 90, 148, 166

грибы 50

белые 108, 138, 172, 186

опята 190

трюфели 196

груши 56

гуляш 166

## Д

диталини 232

дорада 64

## Ж

жаркое 224

желатин 32

желе 44

## З

запеканка 126, 136

## И

изюм 14, 16, 36, 124, 144, 184, 206

имбиря корень 178, 243

ишхан 164

## К

какао-порошок 104, 170

калкан черноморский 94

кальмары 26, 78, 98

камбала 94

канестрелли 218

канноли 24

кантуччи 124

каперсы 244

маринованные 48, 226

соленые 10, 34, 100, 202

капоната 10

капуста брокколи 38, 68

капуста савойская 46, 110, 194, 222, 236

цветная 68

листья 122

карбонада 238

картофель 40, 52, 54, 66, 78, 110, 126,

154, 160, 162, 176, 232

кассата 22

кастаньяччо 144

качокавалло 18, 36, 86

каштановая мука 144

каштаны 50

кедровые орехи 14, 16, 144, 166, 184, 210

китарра 94

козий сыр 90

колбаски для жарки свиные 50, 62, 76, 86, 94, 194

колбаски с острым красным перцем 222

корейка копченая 120, 152, 162

кофе 124

крапива 152

крахмал картофельный 32, 170, 182

креветки 98, 100, 132

тигровые 100

кролик 36, 80, 180

кростата 114

кростои 172

кукурузная крупа 174, 180, 188

курица 196

грудки 76

печенка 118

потрошки 108

## Л

лавровый лист 244

лазанья 130, 152

лапша яичная тальятелле 50

латтерия 160

легкое 236

ликер апельсиновый 22

«Алкermес» 104

«Амаретто» 192

лимонный 22

лимонный сок 100, 182

лимоны 30, 64, 202

лингвини 98

лук 30, 66, 68, 208, 238

белый 60, 112

зеленый 102, 162

красный 12, 32, 142, 112

шалот 20, 112, 180, 222, 232, 244

шнитт 247

## М

майонез 100

майоран 244

мальга 160

мангольд 46, 58, 216

мармелад абрикосовый 218

марципан 22, 42, 244

маскарпоне 20, 244

маслины 80, 120

## 26. Предметный указатель

масло кукурузное 100  
сливочное 118  
настоянное на трюфелях 196  
оливковое «экстра вирджин» 247  
мед 54, 92, 230  
мидии 40, 60  
миндаль 20, 42, 44, 104, 124, 158, 192, 228  
можжевельник 244  
мозги телячьи 214  
моллюски в раковинах 28  
молоко 36, 44, 56, 104, 144, 148, 180, 182, 214  
монкои 174  
монтажио 162  
морковь 52, 148, 164, 222, 238  
морской черт 98, 88  
морской язык 64  
моццарелла 76, 94, 106, 220, 244  
мускат 244  
мясной бульон 154  
мята 34

## Н

нут 28  
ньоккетти сарди 62  
ньокки 198, 245  
ньокко инграссато 156

## О

овечий сыр 18, 66, 86, 94, 174, 210, 220  
огуречник 208  
огурцы 142  
оладьи 182  
оливки 10, 80  
опята 190  
орегано 245  
орехи грецкие 24, 90, 148, 166  
кедровые 14, 16, 144, 166, 184, 210  
миндаль 20, 42, 44, 104, 124, 158, 192, 228  
фисташки 24, 196  
фундук 24, 92, 228

## П

палтус 64  
пангасиус 64  
паниска 222  
панун 206  
панцанелла 142  
панцаротти 96  
паппарделле 128, 138  
пардулас 70  
пармезан 36, 40, 72, 76, 86, 88, 106, 126, 130, 148, 152, 154, 166, 174, 188, 194

198, 204, 208, 210, 212, 214, 216, 222, 232, 245  
пармиджана 72  
пассата из помидоров 18, 30, 60, 76, 152, 245  
паста 58, 244  
букатини 16  
диталини 232  
для лазаньи бульон овощной 130  
лингвини 98  
ньоккетти сарди 62  
паппарделле 128, 138  
пене 38  
ригатони 74  
тальятелле 194  
феттучине 120  
яичная феттучине 108  
пастьера 84  
паштет 118  
лекорино 18, 245  
пенне 38  
пепато 18  
перец  
белый 243  
кайенский 244  
острый чили 32, 246  
сладкий 30, 48, 80, 88, 94, 126, 204  
черный 246  
перловая крупа 176  
песто 210  
петрушка 202, 208  
печенка 236  
печенье 56  
«Амаретти» 178, 198  
пизареи э фазо 150  
пицца 82, 220  
поджелудочная железа теленка 214  
полента 166, 180, 188, 238, 245  
помидоры 40, 58, 62, 64, 68, 68, 78, 80, 82, 94, 98, 108, 110, 126, 128, 134, 138, 142, 204  
бычье сердце 32  
в собственном соку 86, 222, 224, 236  
вяленые на солнце 10, 220, 245  
черри 36, 50, 120, 245  
пончики 54  
потрошки 108  
провода 18, 72  
пшеничные зерна 84

## Р

равиоли 90, 245  
рагу мясное 72, 152  
радиккьо 90

репы ботва 38  
ригатони 74  
«Риго Янши» 170  
розмарин 245  
ризотто 20, 204, 245  
рикотта 22, 24, 70, 84, 216, 245  
рис 76  
арборио 20, 204  
карнаролли 20, 204  
круглозерный виаллоне нано 222  
среднезерный 40  
розмарин 245  
рокфор 148  
ром 56, 104  
рубец 30  
рыба морская 64

## С

салат-латук 208, 214  
сало 70, 84, 148, 154, 156, 162, 180, 200  
саями 18  
сардины 14, 16, 64, 184  
сарту 76  
сахар коричневый 234, 246  
«Сбризолоне» 158  
свеклы листья 58  
свинина 68, 86, 140, 196  
колбаски для жарки 50, 62, 86, 194  
корейка 112, 120, 224  
легкое 236  
печенка 236  
сало 70, 84, 148, 154, 156, 162, 180, 200  
шкурка 148, 176  
фарш 62, 76  
шейка 52  
сельдерей корень 176  
черешки 10, 28, 46, 52, 80, 98, 148, 164, 190, 202, 222, 224, 238  
сельдь 64  
семифреддо 230  
скаморца 52, 72  
скумбрия 64  
сливы 112  
сливки 32, 130, 148, 166, 170, 178, 182, 192, 230  
сливочный сыр 20  
сметана 234  
сок лимона 130  
солнечник 98  
соль морская 234  
спагетти 26  
китарра 94



## 26. Предметный указатель

спаржа побегі 164  
спек 166, 174, 246  
стаджонато 160  
страккино 212  
струдель 160, 168  
суфле 148, 246  
сухари 14, 36, 48, 88, 112, 226  
сыр горгонзола 148, 198, 220, 243  
    для тостов 212  
    качокавалло 18, 36, 86  
    козий 90  
    латтерия 160  
    мальга 160  
    маскарпоне 20, 244  
    монтазио 162  
    моцарелла 76, 96, 106, 220, 244  
    овечий 18, 34, 36, 46, 62, 66, 74, 86,  
    94, 174, 210, 220  
    пармезан 36, 40, 72, 76, 86, 88, 106,  
    126, 130, 148, 152, 154, 166, 174, 188,  
    194, 198, 204, 208, 210, 212, 214, 216,  
    222, 232, 244  
    пекорино 18, 34, 245  
    пепато 18  
    провола 18, 72  
    рикогга 22, 24, 70, 216, 245  
    рокфор 148  
    скаморца 52, 72  
    сливочный 20  
    стаджонато 160  
    страккино 212  
    филадельфия 20  
    эмменталь 220, 247

Т  
талятьелле 50, 194  
телятина 86, 168, 196, 214  
    мозги 214  
    поджелудочная железа 214  
    фарш 196, 214  
террамана 104  
террин 246  
тесто дрожжевое пресное 82, 220  
    слоеное бездрожжевое 160,  
    166, 216  
тефтели 34  
тимьян 188, 246  
томатная паста 26  
тортелли 162, 246  
торчетти 240  
треска 64, 110  
трюфели 196  
трюфельное масло 196

тунец консервированный  
    в масле 128, 226  
туррон 92  
тыква 102, 110, 148, 166, 178, 198  
тыквенные семечки 178

У  
угорь 146  
уксус бальзамический 30, 90, 243  
    винный 10, 134  
    белый 64, 146, 184  
    красный 142, 226  
утка 200

Ф  
фальсوماгро 18  
фасоль 148  
    белая 102, 176  
    красная 110, 222  
фенхель 46, 202, 246  
феттучине 108, 120  
филадельфия 20  
фисташки 24, 196  
флер д'оранж 84  
фокачча 66, 212, 246  
форель речная 164, 234  
фреголотта 192  
фундук 24, 92, 228

Х  
хлеб 14, 34, 68, 86, 110, 122, 142,  
    214, 234  
    крошки 30, 76, 150, 164

Ц  
цедра 246  
    апельсина 70  
    лимона 42, 44, 84, 104, 182, 198, 206, 218  
цикорий салатный 46, 52, 90  
цукаты 22  
    из апельсинов 84, 206  
    из лимонов 84, 206  
    из черешни 84  
цукини 52, 66, 98, 110, 134, 138, 164,  
    188, 222  
цыпленок 134

Ч  
чеснок 246  
чечевица 58  
чили 246

Ш  
шалфей 247  
шафран 60, 102, 247

шкварки 176  
шоколад 170  
    темный 22, 24, 92, 170  
шпинат 186, 208, 216

Щ  
щука 202

Э  
эмменталь 220, 247  
эндивий кудрявый 52

Я  
яблоки 56, 182, 236  
ягнятина 102  
яйца 18, 34, 36, 48, 100, 106, 190, 208,  
    212, 214, 216, 226, 230  
ячмень 176



Серия: Книга Гастронома  
Книга Гастронома Итальянская домашняя кухня

**Координатор проекта и выпускающий редактор** Марианна Орликова

**Главный художник** Ирина Леценко

**Ответственный секретарь и дизайнер-верстальщик** Сергей Ткаченко

**Повара-консультанты** Илья Жданов, Олег Туркин

**Фоторедактор** Ольга Куваева

**Художник** Анастасия Беседина

**Цветокоррекция** Екатерина Панюшкина, Светлана Кузина

**Контрольный редактор** Элеонора Орликова

**Редактор** Анна Туревская

**Корректоры** Лилия Дунаева, Любовь Никифорова

**ООО «Издательский дом «Бонниер Паббликейшенз»**

125993, Москва, Волоколамское ш., 2

Тел./факс: (495) 725-1070

www.gastronom.ru

e-mail: mail@phbp.ru

**ООО «Издательство «Эксмо»**

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5

Тел.: 411-68-86, 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru

e-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 10.03.2009. Формат 84x108/16. Гарнитура – Pragmatica

Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. – 26,88

Тираж: 15 000 экз. Заказ № 6909.

Отпечатано с электронных носителей издательства. ОАО «Тверской полиграфический комбинат»,

170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Тел.: (4822) 44-52-03, 44-50-34, тел./факс (4822) 44-42-15

www.tverpk.ru

e-mail: sales@tverpk.ru

Благодарим за помощь в проведении съемок магазины: Maison de Famille, Zara Home, Williams&Oliver

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо»: 142700, Московская обл.,

Ленинский р-н, г. Видное-2,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо»

зарубежными оптовыми покупателями обращаться

в ООО «Дип покет»:

e-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales:

International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.

foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,

в том числе в специальном оформлении,

обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса**

**«Канц-Эксмо»:**

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл.,

Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1,

а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный)

E-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24А. Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО «РДЦ-Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс (044) 495-79-80/81.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3А. Тел./факс (727) 251-59-90/91.

gm.eksmo\_almaty@ama.kz

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:**

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12. Тел. 346-99-95.

Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

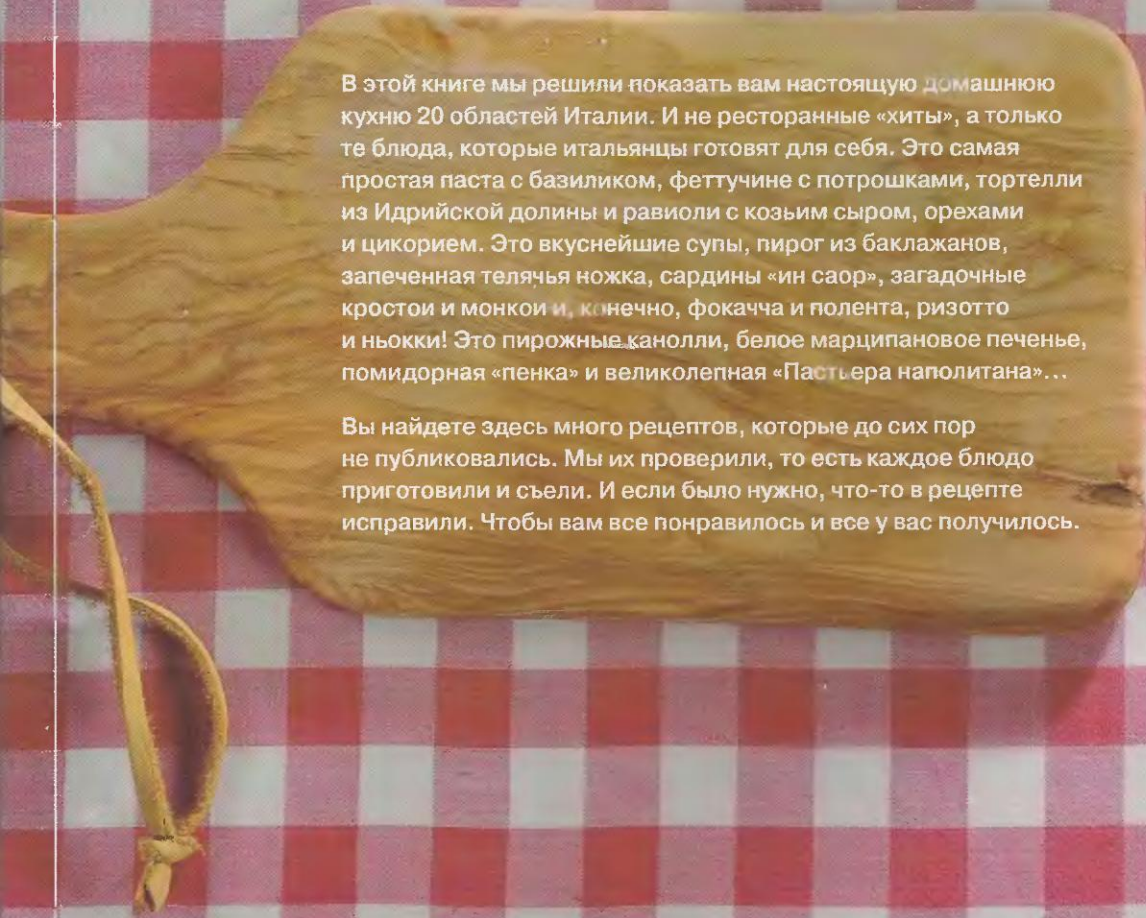
В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»

обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.





В этой книге мы решили показать вам настоящую домашнюю кухню 20 областей Италии. И не ресторанные «хиты», а только те блюда, которые итальянцы готовят для себя. Это самая простая паста с базиликом, феттучине с потрошками, тортелли из Идрийской долины и равиоли с козьим сыром, орехами и цикорием. Это вкуснейшие супы, пирог из баклажанов, запеченная телячья ножка, сардины «ин саор», загадочные кростои и монкой и, конечно, фокачча и полента, ризотто и ньокки! Это пирожные канолли, белое марципановое печенье, помидорная «пенка» и великолепная «Пастьера наполитана»...

Вы найдете здесь много рецептов, которые до сих пор не публиковались. Мы их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам все понравилось и все у вас получилось.

ISBN 978-5-699-34261-7



9 785699 342617 >

**BONNIER**  
PUBLICATIONS



ЭКСМО